

いきいきライフ

中高年の病としての 「うつ病」を考える

公益財団法人SBS静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の2016年度シリーズ(全5回)の第1回がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で行われた。第1回の前半、県立こころの医療センター院長村上直人さんの講演「中高年の病としての「うつ病」を考える」の内容を紹介する。
(企画・制作/静岡新聞社事業部)

カラダとココロに元気を



全5回シリーズ
▼第1回・上▲

平成に入り、精神科に通院されている方は年々増加しており、中でもうつ病などの気分障害が著しく増加しています。うつ病になりやすい性格があるのかどうか。結論から申し上げますと、現在、うつ病になりやすい特異な性格傾向はないとされています。かつて、うつ病になりやすい性格として「責任感が強く、きちょうめんな性格」というイメージがありました。例えば、たんすや冷蔵庫の中身をきちんと整理整頓するなど、生活の諸事全般にわたり秩序愛に特徴付けられるような性格を「メラニコリー親和型」と呼びます。こうした性格の人が、職場の異動や転居など、たとえ昇進や新居の建築のような一見すると不幸とは思えない出来事も契機にしてうつ病を発症します。私が研修医の頃は、このような発症をする方が多くいました。

しかしながら近年、「新タイプうつ病」「現代型うつ病」「デ

増える新型うつ病

平成に入り、精神科に通院されている方は年々増加しており、中でもうつ病などの気分障害が著しく増加しています。

うつ病になりやすい性格があるのかどうか。結論から申し上げますと、現在、うつ病になりやすい特異な性格傾向はないとされています。

近年のうつ病の増加の原因は、現代社会、特に職場における過重な心理的負荷に原因

職場環境の変化に要因

近年のうつ病の増加の原因は、現代社会、特に職場における過重な心理的負荷に原因



県立こころの医療センター 院長

村上直人さん

むらかみ・なおと 1983年千葉大医学部卒。同年、浜松大精神科で精神療法、特に家族療法を中心とした精神医学を学ぶ。85年国立療養所天竜病院で中学生の登校拒否を中心に児童思春期精神医学に従事。89年好生会三方原病院。精神医学の本道である単科精神病院での臨床に従事。92～2005年榛原総合病院精神科で榛南地区の地域精神医学に従事。05年から現職。県内の重症例の診療のほか、精神科救急や医療監察法を立ち上げる。

誠実で真面目なほど

幸福で長生きに

「イスキミア親和型うつ病」などと呼ばれる、従来とは異なったタイプのうつ病が増加してきました。例えば、「デイスキミア親和型」と呼ばれる病前性格は、「メラニコリー親和型」とは異なり、社会的役割や規範へのこだわりは認められません。焦燥感や抑制、疲弊、罪悪感などの症状よりも、不快感と倦怠(けんたい)感、衝動的な自傷などが目立つとされています。

治療においてうつ病には薬物療法が極めて有効で、休息と投薬により良好に職場復帰できたのですが、近年のうつ病は、いわゆる職場復帰訓練など職場復帰に向けた準備を入念に行うことが必要になるケースも多くなりました。

なお、うつ状態にある患者さんは、常時憂うつな気分であるわけではなく、短時間で気分が変わりやすいことには注意すべきです。

健康セミナー Dr.TOYAMA's eye



遠山和成 1941年生まれ。県立県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。

今年の健康講座は「カラダとココロに元気を」です。登壇されたのはこころの医療センター村上院長。テーマは中高年の病としてのうつ病で、香山リカさん以来6年ぶりの心の病の講演でした。その第一声、昔と今、日本と世界のうつ病の症状は違いますが、共に心の病です。日本は自殺が多く、今でも「日本人の健康脅威で堂々7位」。ちなみに第1位腰痛、第9位頸頭(けい)部痛(別名・スマホ症候群)、共に弱筋日本の特徴です。またキリスト教、イスラム教等は死んでも自殺は許さず墓の中まで追いつけぬ罰を下します。第二声、以前の躁(そう)うつ病と今のうつ病は違い、全国で通院患者さんは290万人、内服薬多く、薬品会社は数万社ですが、病気とは思えない人

最後に、ターマン研究についてお話しします。これは、1921年から、当時10歳前後の成績優秀な児童1528人を対象に、どのような人生を歩んでいくのか5～10年おきにインタビューを行い80年にわたり追跡調査

ナーバスに生きる

年で、欧米と比較して、青年や、特に女性と老人の自殺率が著しく高いことが特徴でした。第二のピークは83～86年、第三のピークは98～2011年で、このときは中高年の男性の自殺が増加しました。日本やお隣の韓国は世界的にみて自殺の多い国として知られ、文化的、宗教的な要因があるとされます。わが国において自殺という現象は、国民のメンタルヘルスを映し出す鏡と言えましょう。

したものです。この中で心身ともに健康で幸福な人生を歩まれた人は、どんな人だったのでしょうか。少し意外な結果が得られています。すなわち、健康長寿を全うされた人の性格は、勤勉で良心的、誠実で真面目、慎重、思慮分別があり、粘り強い、準備万端足りないというものでした。そこから浮かび上がってくる人物像は、細かいことを気にしない性格とは程遠い人であるといえます。

現在、「神経過敏」などネガティブな意味で用いられる「ナーバス(nervous)」という言葉が、かつては「強い、元気な」というポジティブな意味で使用されていたことと、この研究は重なり合うところがあるように思われます。ナーバスな生き方こそ、幸福の秘訣と言えるかもしれません。