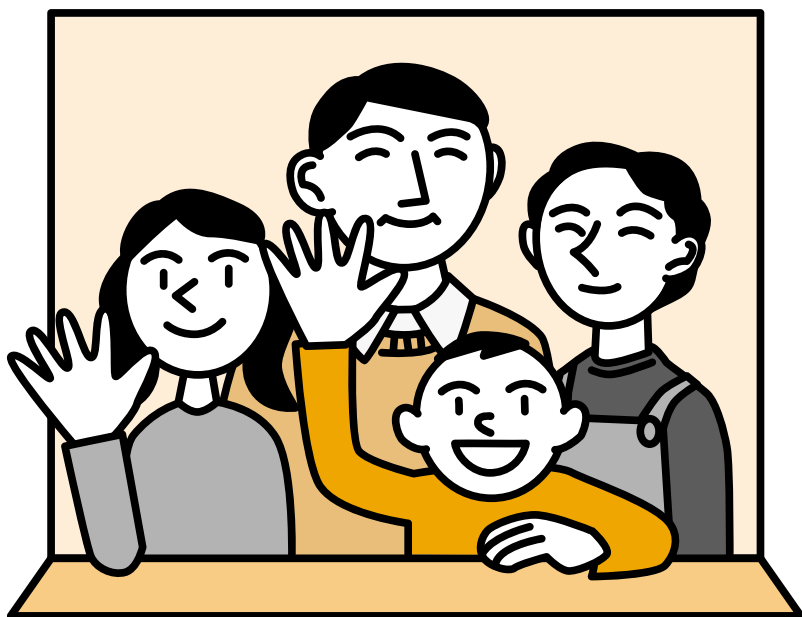


「うつ」の人への 上手な接し方



作成
平成19年3月 秋田県・秋田県医師会



「うつ」の人への上手な接し方

うつ病は、生涯で10～20%の方が罹患する、とても頻度の高い病気です。従って、自分や周囲の人がうつ病にかかる可能性はあると言ってよいでしょう。私たちが実際にうつ病の人と接するとき、誤解や不用意な言葉によって回復を妨げてしまうことがよくあります。ここでは、うつ病の方がしばしば口にされる言葉をあげ、それぞれの言葉が持つ意味や症状を解説しています。さらに、ありがちであるが、好ましくない対応の例と、より適切な言葉がけの例を挙げました。是非参考にしてください。

A . うつ病を見逃さないために

1：「最近何となく体の具合が悪い」「だるくて仕方ない」(身体症状)

よくありがちな対応

- ・「体は調べたけれどもどこも悪くない。気のせいだよ」
- ・「最近、体を動かさずにだらだらしているからじゃないの？」

望ましい対応

- ・「最近、憂うつに感じたり、ついつい悪いように考えてしまったりすることはありませんか？」
- ・「今まで興味を持っていたことに全然気が向かなくなったりしていませんか？」

解説

ストレスを多く抱えている場合のみならず、大きな仕事を成し遂げた後、あるいはさしたる理由もないのに体調の不良を感じるようにな

って、周囲へそのことをもらしたり、心配になってかかりつけ医を受診されるケースがあります。これらは、うつ病の「身体症状」の可能性があります。頭痛・耳鳴り・肩こり・便秘・冷え・ほてり・寝汗・疲労感・全身倦怠感など、いずれもうつ病に認められやすい身体症状です。

何らかの器質的疾患がないかを検査することはもちろん必要ですが、検査の結果異常がなくても「気のせい」の一言や、「疲れているだけじゃないか」で片付けてしまうと、うつ病の兆候を見落としてしまう可能性があります。

まずは、訴えに耳を傾けましょう。そして、背景に「慢性的な気分の落ち込み」や「生きている世界が虚しいと思う気持ち」がないか、「意欲や関心の低下」が認められないかをじっくりとていねいに聴き取ることが大切です。これらの症状はその方が普段は自覚していないか、言い出せずにいる場合がほとんどだからです。これらの症状が認められる場合、うつ病の可能性が高くなります。

2：「食べる意欲がない、味がしない」(食思不振)

よくありがちな対応

- ・「がんばって食べないと元気にならないよ」
- ・「体を動かしていないからじゃないの？」

望ましい対応

- ・「よくなれば、必ず食べ物もおいしく感じられます。回復を待ちましょう。」

解説

食欲の低下と、それによる体重減少もよく認められる症状です。身体的に問題がないと思われるときは、心理的な問題と考えてついつい叱咤激励してしまいがちですが、うつ病の場合は実際に味覚が低下し、

口に入れてもおいしいと感じなくなることも多く、さらに食欲は低下します。治療を開始しながら、じっと回復を待つ姿勢が必要ですが、衰弱が著しい場合は、入院が必要となる場合もあるため、専門医に相談をするべきでしょう。

3：「ねつけない」「早く目がさめる」(不眠)

よくありがちな対応

- ・「歳をとると、早く目が覚めるものだよ」
- ・「眠れないことで死ぬ人はいないから大丈夫」

望ましい対応

- ・「このような時は、お薬を使ってしっかり眠りましょう。」

解説

不眠で病院を訪れる人の約半数はうつ病であると言われています。不眠は、うつ病の大切なサインです。不眠には様々なタイプがありますが、うつ病の方には寝つきにくい・途中で目が覚める・早く目が覚める、などの特徴があります。特に、早く目がさめてしまうのが特徴と言われています。また、不眠が日中の強い眠気となって自覚される場合もあります。不眠を放置しないで、症状にあったお薬が必要です。

B うつ病への迅速な介入

4 : 「ずっとゆううつ、悲しい気分が続いている」「楽しみも悲しみも感じない」「すべてのことが虚しい」(抑うつ気分、失感情、空虚感)

よくありがちな対応

- ・「楽しいこと、生き甲斐を見つければ大丈夫」
- ・「悲しみに負けないで、がんばって」

望ましい対応

- ・「そんなにつらい(悲しい)気持ちになっているのですね。」
- ・「十分に気持ちを休め、休息をとることで回復できると思います。」
- ・「気持ちが楽になれるお薬がありますよ。飲んでみませんか。」

解説

上記のような感情が持続して認められるとき、うつ病であると診断することができます。基本的には心のエネルギーが足りない状態であり、最大限の努力でやっと生活していると考え、激励をしても本人は救われず、かえってこれ以上どうすればいいのかと、落胆させることとなります。むしろ自分を責める気持ちを強めてしまうことも多いのです。受け答えに困ったときには、黙って訴えに充分耳を傾け、それを受けとめるだけでも、ご本人にとっては救われるものです。その上で、休養と服薬を勧めることが大切です。

5 : 「死にたい、いなくなりたい」(希死念慮)

よくありがちな対応

- ・「死にたい、といえるうちは、人は死なないから大丈夫」

- ・「死にたいなんて、そんなこと言わないで」
- ・「あなたの周りの人、家族のことを考えなさい。」
- ・「実際はそんなに悲観的なものでもないじゃない。考えすぎだよ」

望ましい対応

- ・「死にたい、そう思うほどあなたは苦しいのですね」「それくらい苦しかったんですね」
- ・「死にたいという考えが浮かんできて苦しいとき、どうかそのことをまた伝えてください。」
- ・「ただ、くれぐれも実行に移すことだけはしないと約束してください。」

解説

「死にたい」と言えるうちは、人は死ぬことはない・・・これは誤った説です。人が「死にたい」思いを本当に持ったときは、確かに簡単に話せるものではありません。それだけに、打ち明けられたときは、「とても言えないようなことを自分に言ってくれた」と捉えるべきでしょう。したがって、まずは相手の気持ちを受け取ることが大切です。ところで、「死にたい」といざ言われると、聞く側はある種の恐怖・恐れを感じ、ついつい否定してしまったり、相手を説き伏せようとしてしまうものです。しかしそれでは、やっとの思いで打ち明けてくれた本人が「この人にはわかってもらえない」「迷惑はかけられない」と、二度と心を打ち明けてくれなくなります。

かつて希死念慮を抱いたうつ病の患者さんの多くが、「死にたい思いに取り憑かれていた、頭に死ぬことが浮かんできて怖かった」という体験を語っています。死にたい気持ちが生じたときに必ず伝えてもらうことと、実行に移さないことだけは約束してほしいと伝えましょう。また実際に自殺をされた方のご家族は、本人から何らかのサインを送られていたことに後になって気づくことが多いのです。

6：「考えが進まない。ぼけてしまったようだ」「体が全然動かない」
(精神運動抑制)

よくありがちな対応

- ・「大丈夫、気のせいだよ。」
- ・「薬にばかり頼っているからじゃないの？」

望ましい対応

- ・「ぼけてしまった（能力がなくなった、頭自体が悪くなった）わけではありません。十分に休養すれば、心も体も思うように動くようになります。」
- ・「今は、人生に関わるような大決断はせず、回復するのを待ちましよう。」

解説

うつ病の主要な症状の一つとして、考えようとしても頭が回らずに、判断が出来なくなったり、実際に行動に移すことが出来なくなる、ということがあります。このような時は、本人は二度と回復できないと思うことも多いのです。必ず回復できる、ということを伝えることが大切です。

7：「自分は存在する価値がない人間だ」「とんでもない罪を犯してしまった」「家が破産して大変なことになってしまう・・・」
(微小妄想、罪業妄想、貧困妄想)

よくありがちな対応

- ・「それは考えすぎだよ。」
- ・「自分を過小評価するものじゃないよ。」

望ましい対応

- ・「そんな風に感じているのですね。苦しいでしょう。」
- ・「苦しさを取り除くために、専門の先生に相談してみましよう。」

解説

明らかに現実とは違うことを、本人が信じ込んでしまうことがあります。このようなときは、否定をしたり、まちがいを説明しても、かえって頑なになるだけのことが多いのです。まずは訴えを聴くとともに、専門家の受診を勧めてください。

C . 十分な回復を目指して

8 : 「興味がわからない」「何もやる気がおきない、おっくう」「人と会うのが苦痛」(興味・関心の喪失、意欲低下)

よくありがちな対応

- ・「家にこもっているだけではだめ。気分転換に出かけようよ。」
- ・「なまけているだけなんじゃないの？」(ひやみこき?)

望ましい対応

- ・「どうしてもやる気がおきないときは、しっかり休んだ方が早く回復しますよ。」
- ・「少し動きたいなと思ったら、疲れない程度に動くことはいいけれど、決して無理はしないでくださいね。」

解説

興味や喜びの消失も重要なうつ病の症状です。特に回復が充分でないうちは、気分転換をしようとするだけでも疲れることが多いので、十分な休養が必要です。ゆううつな気分や不安が軽快し、周囲から見

るとすっかり回復したように見える時期でも、これらの症状は残りやすいのです。回復期には散歩や気分転換を勧めることがありますが、むしろ回復の度合いを見極める意味合いが強く、無理はさせないことが大事です。

9：「夜になるとすっかり元気なのに、次の日の朝はだめだと思う。」
(気分の日内変動)

よくありがちな対応

- ・「夜、遅くまで起きているからじゃないの？」
- ・「朝はがんばって起きた方がいいよ。」

望ましい対応

- ・「まだ、十分な回復ではないからです。焦らないで。」

解説

うつ病では、気分は朝と夕で違うことが多く、回復期にさしかかっても、朝の気分が改善しない場合もあります。午後になると周囲の人には全く問題ないように見えることもありますが、まだ回復していないとみるべきです。

10：「昨日はすっかりよくなったと思ったのに、今日は全然だめ。また悪くなってしまったのではないか。」

よくありがちな対応

- ・「前の日にがんばりすぎたからだよ。もっと体を休めなければだめ。」

望ましい対応

- ・「回復する過程では必ずそういう時があります。決して病気がぶり返しているわけではないので心配しないように。」

解説

回復期には、その日によって症状が変わることも多いものです。「良くなったり戻ったり」は、この病気につきもの。一喜一憂させないことが大切です。

11：「もう元気になって、疲れもとれました。
薬をどうしようか・・・」

よくありがちな対応

- ・「いつまでも、薬に頼らずにやってみたら？」

望ましい対応

- ・「薬を急いで止める必要はありません。」
- ・「薬を勝手に減らしたり止めたりしないで、主治医とよく相談して決めてください。」

解説

うつ病の症状がなくなってから数ヶ月以内にお薬を中断すると、再発しやすいと言われています。お薬は、十分な期間、服用することが必要です。本人も、周囲の方も、「あまり薬に頼りたくない（頼らせたくない）」と思いがちですが、くすりの飲み方や飲む期間については、医師と十分に相談をするように、対応してください。

おわりに

うつ病の回復期には、かかりつけ医や専門医を含め、理解と温かい支援が必要です。必ず回復することを念頭において接することが重要です。

参考：抑うつ症状のアセスメント
(厚生労働省・地域におけるうつ病対策検討会による)

1. うつ気分（ほとんど毎日、ほとんど一日中の持続）が2週間以上持続
2. 興味や喜びの喪失（ほとんど毎日、ほとんど一日中の持続）が2週間以上持続
3. 食欲の減退または増加：下記のうちいずれか
 - ・ [食欲低下] が2週間以上持続
 - ・ [体重減少] が1ヶ月に3 kg以上
 - ・ [食欲増加] が2週間以上持続
 - ・ [体重増加] が1ヶ月に3 kg以上
4. 睡眠障害（不眠または睡眠過多）：下記のうちいずれか
 - ・ [不眠] が2週間以上持続
 - ・ [過眠] が2週間以上持続
5. 精神運動の障害（強い焦燥感・運動の制止）：下記のうちいずれか
 - ・ [動きが遅くなった] が2週間以上持続し、そのことを誰かに指摘された
 - ・ [じっとしてられない] が2週間以上持続し、そのことを誰かに指摘された
6. 疲れやすさ・気力の減退が2週間以上持続
7. 強い罪責感（自分に価値がない、罪悪感）が2週間以上持続
8. 思考力や集中力の低下（決断困難 / 思考力減退 / 集中力減退のいずれか）が2週間以上持続
9. 自殺への思い：下記のうちいずれか
 - ・ [死についての反復思考] が2週間以上持続
 - ・ [自殺念慮（自殺をしたいと思うこと）] が2週間以上持続
 - ・ [自殺念慮] に具体的な計画が伴っている
 - ・ [自殺念慮] を実際に行動に移した（自殺企図）

1. ~ 8. のうち2つ以上あるか、9. が見られる場合は、うつ病の可能性が高いと言われています。医療機関への受診を勧めてください。