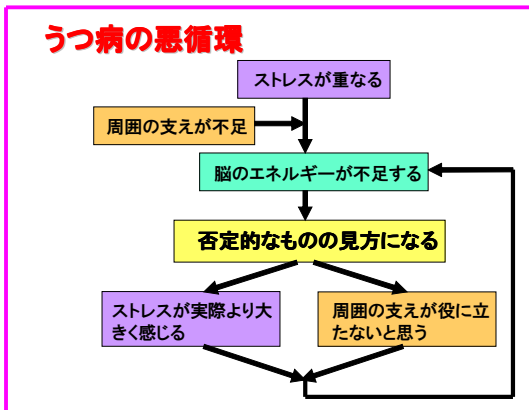


### 話題

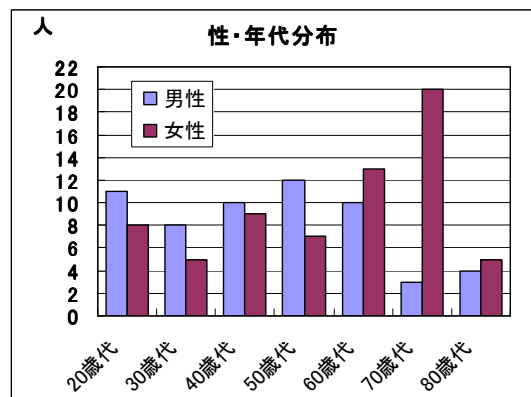
## 30代のうつ・定年うつ

うつ病が増えています。最近問題になっているのが“30代のうつ”と“定年うつ”です。30代のうつは、企業の中で急速に進む成果主義や管理職の低年齢化により、特に30代の人たちへ心身のストレスが集中するようになり、うつ病に陥るものです。昔と比べると職場でコミュニケーションの機会が減っていることや職場での助け合いが少なくなっていることも影響していると指摘されています。一方、定年うつとは定年や退職、自営業の人なら引退や廃業など、仕事を辞めることをきっかけに起きるうつ病を指します。最大の要因はそれまでの地位や肩書きを失う「喪失体験」で、事前にわかっているとはいえ、心身にストレスや大きな影響を与える出来事なのです。定年うつは団塊世代の大量退職にしたがって今後患者が増える恐れがあります。

ところで、うつ病とは医学的にはどのような状態なのでしょうか。人は様々なストレスが重なり、周囲からの支えも得られないと、脳のエネルギーが不足して「否定的なものの見方」が顔を出してきます。その結果、ストレスが実際以上に大きく感じて、周囲の支えも役に立たないと思える悪循環が生じます。この悪循環に陥った状態がうつ病です。

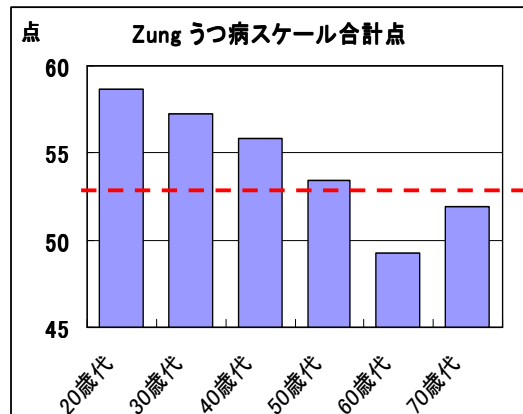


さて、このような社会の変化の影響は、古くからの住宅地域で高齢者人口の多い中根学区にある当院にも及んでいるのでしょうか？ 過去1年間に当院でうつ病と診断した125名の患者さんについて調べてみました。下のグラフをご覧ください。



まず年齢と性別の分布をみると、70代の女性が20人と目立ちますが患者さんは20歳から80歳まで各年代に幅広く分布しており、決して今問題となっている30代と60代が多いわけではありません。

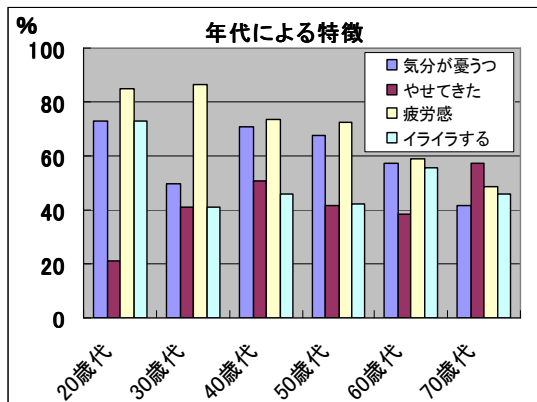
続いてうつ病の重症度を心理検査のZungうつ病スケール合計点でみてみましょう。



点線より上が中等症、下が軽症のうつ病になります。若い世代ほど重症度が高くなる傾向があり、20代から40代では中等症のうつ病を、60代と70代

では軽症うつ病を示すことがわかりました。若い人は病気が進行して初めて病院を受診するのでうつ病が重症となるのに対して、年配の患者さんは小さな体調の変化に気付いたら早めに病院を訪れるので軽症のうちに診断されるのでしょう。

次に、うつ病に特徴的な症状の出現頻度を年代別にみてみました。すると、年代毎の特徴がはっきりとわかってきました。



20代では気分の憂うつと疲労感とイライラがいずれも高頻度にみられます。社会へ出て間もない若者たちが人生の壁に当たって苦しんでいる様子が伺えます。30代では疲労感ばかりが前面に立ち、うつ病に特有の憂うつ気分が目立ちません。これは企業で問題となっている仕事のストレスから発病する30代のうつをよく表しています。毎日の長時間労働で極度に疲れきって判断力も無くなった30代の患者さんにうつ病の診断を下すと「私はうつ病ですか！」と驚かれてしまいます。疲労感の強い30代のうつには休養と周囲の支えが特に重要です。40代と50代は気分の憂うつと疲労感が主体となる典型的なうつ病の様相を呈しています。60代のうつ病は総じて軽症で、イライラが多くみられます。定年期における喪失体験から発病するもので毎日気分が晴れないことに対してイライラするようです。70代のうつ病も軽症ですが約6割がやせたことに気付いています。やせるのはうつ病により食欲が低下するからですが高齢者では他の疾患を合併することもあるので注意する必要があります。

確かに社会の変化は当院にも及んでいました。

いわゆる“30代のうつ”も“定年うつ”の患者さんも既に何人か通院してみえました。そして、当面の間この年代の患者さんは増加するものと思われます。しかしながら、もっと重要なことは、うつ病を来たす生活背景は年代毎に、あるいは患者さん毎に異なるかもしれませんが、うつ病はあらゆる人に発病の危険がある疾患だということです。普段からストレスを溜め込まないように、自分にも周りにも気を付けることがうつ病の予防には大切なのです。

### 脳健康

うつ病は一時的な脳のエネルギー不足であり、治療により完全に回復する病気ですが、最近の疫学研究でうつ病になった回数が多いほど将来認知症になる確率が高くなることが判りました。男性ではうつ病の既往があると認知症のリスクが2倍になるとする報告もあります。したがって、将来の認知症を予防して脳の健康を維持する上でも、うつ病の予防は重要な対策なのです。うつ病を発病させないためには、憂うつな気分を続かせないことがポイントです。憂うつになっている時、気分を軽くする方法を以下に紹介します。

1. 信頼できる友人や家族に気持ちを打ち明ける
2. 興味があったことに再度取り組んでみる
3. 定期的に運動をする
4. 自分よりも困っている人を助ける
5. 大きな仕事は小さく切り分ける

これらを是非試してみてください。そして、十分な睡眠と休息、バランスのとれた食事を摂ることが大切です。お酒や薬には頼らないようにしましょう

### 歳時記

今年は梅雨らしい長雨も無く、一挙に夏を迎えることになりました。台風、真夏日、熱帯夜など厳しい気候に負けないように規則正しい生活で体調を整えておきましょう。夏休みには海や山へ出かけて自然と触れ合い、仕事や家庭のストレスを発散させて、脳のエネルギーを蓄えて来て下さい。