

“うつ”にはいろいろなタイプがあります

うつ状態がなかなかよくなるのは
なぜだろう？



典型的なうつ病の症状とは違うけど・・・
これって本当にうつ病なのかしら？

このように考えたことはありませんか？

“うつ”にもいろいろなタイプがあります。うつ病と同じような症状が出現する他の病気もあります。

●典型的ではないうつ病

典型的なうつ病とは異なり、常に気分が落ち込んでいるわけではなくいいことがあると一時的に元気になることがあります。そのため、周囲からは“なまけ”ではないかといわれてしまうこともあります。また、過眠や過食などの症状や他者評価に過敏に反応しやすいという特徴をもつこともあります。一般的なうつ病の治療（休養、薬物療法）だけではよくなることも多く、周囲からの励ましや後押しなども必要になることがあります。

●発達障害に併発したうつ病

発達障害では周囲とのやり取りの苦手さや過敏性などからストレスを生じやすく、二次的にうつ病になることがあります。うつ病の治療だけでは再発する可能性も高く、発達障害の特性理解や環境調整が必要です。

●妊娠・出産に関連したうつ病

妊娠・出産は大きな変化を伴います。体調面・精神面・環境面での変化が重なり、うつ病が起こりやすい時期といわれています。本人、家族ともに『妊娠・出産・子育てが大変なのは当たり前。我慢しないとイケない。』と考えず、周囲からのサポートを得ることが大切です。

●身体疾患によるうつ病

代表的なものとして脳梗塞や脳腫瘍などの脳の病気、甲状腺機能低下症、全身性エリテマトーデスなどの体の病気によってうつ状態を呈することがあります。原因となった病気の治療とうつ病の治療と並行して行います。

●治療薬によるうつ病

治療薬として使用されるステロイドやインターフェロンなどの作用でうつ病になることがあります。治療方法について主治医との相談が必要となります。

●アルコールの長期大量飲酒によるうつ病

アルコール依存症とうつ病の合併頻度は高いといわれています。うつ病によってアルコール摂取が増えることがありますが、逆に長期の大量飲酒がうつ状態やうつ病を引き起こすこともあります。

●ミネラル・ビタミンなどの栄養素の不足によるうつ病

ミネラル・ビタミンなどの栄養素の不足がうつ病に関係しているといわれています。鉄、亜鉛、マグネシウム、ビタミンB群、必須アミノ酸（トリプトファンなど）の不足によりうつ病が引き起こされることがあります。治療としては不足成分の補給となります。

●双極性感情障害のうつ状態

双極性感情障害とは気分の高揚、注意散漫、しゃべりすぎる、怒りっぽいなどの躁状態とうつ状態を繰り返す脳の病気です。軽い躁状態は本人からすると“調子が良い状態”と感ずることがあるため、見逃されてしまうことがあります。うつ病とは治療方法が違うため注意が必要です。

●睡眠時無呼吸症候群によるうつ状態

寝ている間に呼吸が止まることで、睡眠が浅くなり、その結果、日中の眠気・倦怠感・集中力低下などうつ病に似た症状が出現します。それだけでなく、睡眠時無呼吸症候群がうつ症状を引き起こしたり、うつ病と合併することもあります。周囲からいびきや睡眠中の無呼吸を指摘されている場合は睡眠時無呼吸症候群を疑い、耳鼻科などでチェックをすることが大切です。