



うつ病

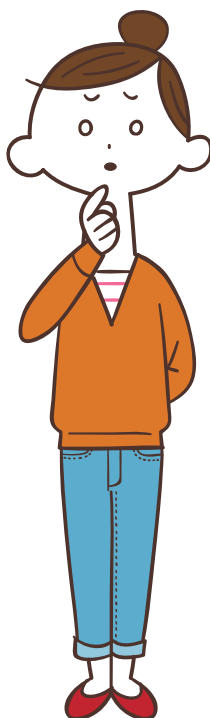
うつ病とは？

うつ病とは、気分が落ち込み、涙もろくなったり、やる気が出ない状態になったりする病気です。精神症状や身体症状などによって、社会生活の妨げになる可能性があるような状態が出現することがあります。特徴的な症状の例としては表1のようなものがあります。

表1 うつ病の症状

精神症状	身体症状
気分が落ち込む	不眠
やる気が出ない	食欲低下
集中力の低下	疲れやすい
不安・焦燥	体がだるい
物事を悪い方へ考える	頭痛

表1のような症状などのため日常生活に支障が生じて、毎日の生活が妨げられてしまうことがあります。大学生活では、学校で



の勉強や行事、友人関係などにおいて様々な生活上の支障が生じたり、その結果として欠席が増えたり、大学に行けなくなることもあります。このような時には健康教育や治療の必要が出てきます。

うつ病は一生のうちで全人口の3～7%の人がかかり、好発年齢は20歳代ですが、中高年の発症もあり、男性に比べて女性が多いとされています。うつ病の原因は、今のところまだはっきりしていません。しかし、これまでの研究から、脳内で働く神経伝達物質の働きが悪くなるのと同時に、ストレスや環境の変化などいろいろな要因が重なり発病することが考えられています。

うつ病の治療としては、一般に、薬物療法や精神療法などが行われます。薬物療法は抗うつ薬のSSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)やSNRI(セロトニンノルアドレナリン再取り込み阻害薬)などが用いられます。精神療法としては認知行動療法という治療法などに効果があると言われています。

保健管理センターのご案内



うつ病について話をしましたが、学生生活の中で困難に遭遇したり、窮地に立たされるような時にはひとりで抱え込まずに友人や家族、誰かに相談してください。キャンパス内には相談窓口として「保健管理センター」や「びあROOM」や「キャンパスライフ何でも相談」などがあります。

保健管理センターには私や心理カウンセラー、保健師がいますので相談したい時にはぜひ立ち寄ってみてください。

