

2016

うつ病

抑うつ障害群(DSM-5)

気分変調症
(持続性抑うつ障害)

重度気分調節症

- ・いつも不機嫌
- ・学童期、思春期

うつ病
(大うつ病性障害)

月経前不快気分障害

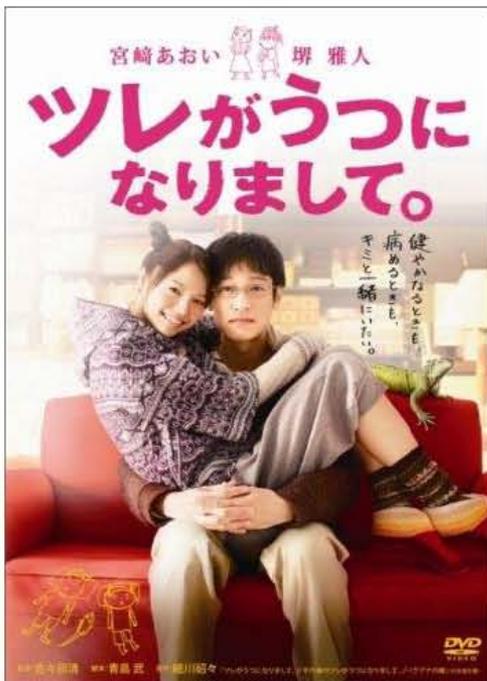
- ・生理前に不快

●うつ病(抑うつエピソード)の診断基準(DSM-5)

	感情	意欲	思考
項目	① <u>抑うつ気分</u>	②無関心(<u>興味・喜びの喪失</u>) ③体重変化>5%/月 ④睡眠障害(不眠or過眠) ⑤精神運動焦燥 or精神運動制止 ⑥疲労感(無気力)	⑦無価値感、 罪責感 ⑧思考抑制 (思考制止) ⑨自殺念慮、 自殺企図
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・①か②必須 ・9項目中5項目以上ほとんど毎日(ほとんど1日中) ⑨については反復するだけで満たされる ・症状の持続は2週間以上 ・死別反応(2か月以内)は除外 		



高崎(主人公): 真面目で几帳面
部下 : 大ざっぱですうずうしい



望ましくないのは・・・
質問攻め、説教、審判、叱咤激励

● 老年期うつ病

① 仮面うつ病

身体疾患の既往歴(「持病」)がある

→ 心気妄想を認めやすい

② 仮性認知症

長期化、慢性化しやすい

→ 認知症と誤診されることも

●原因

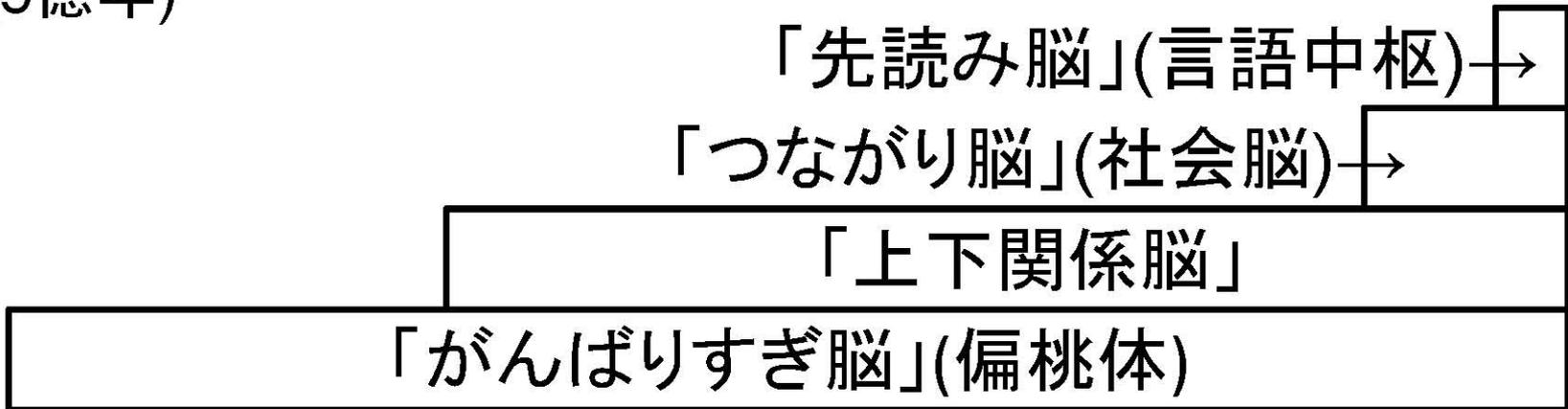
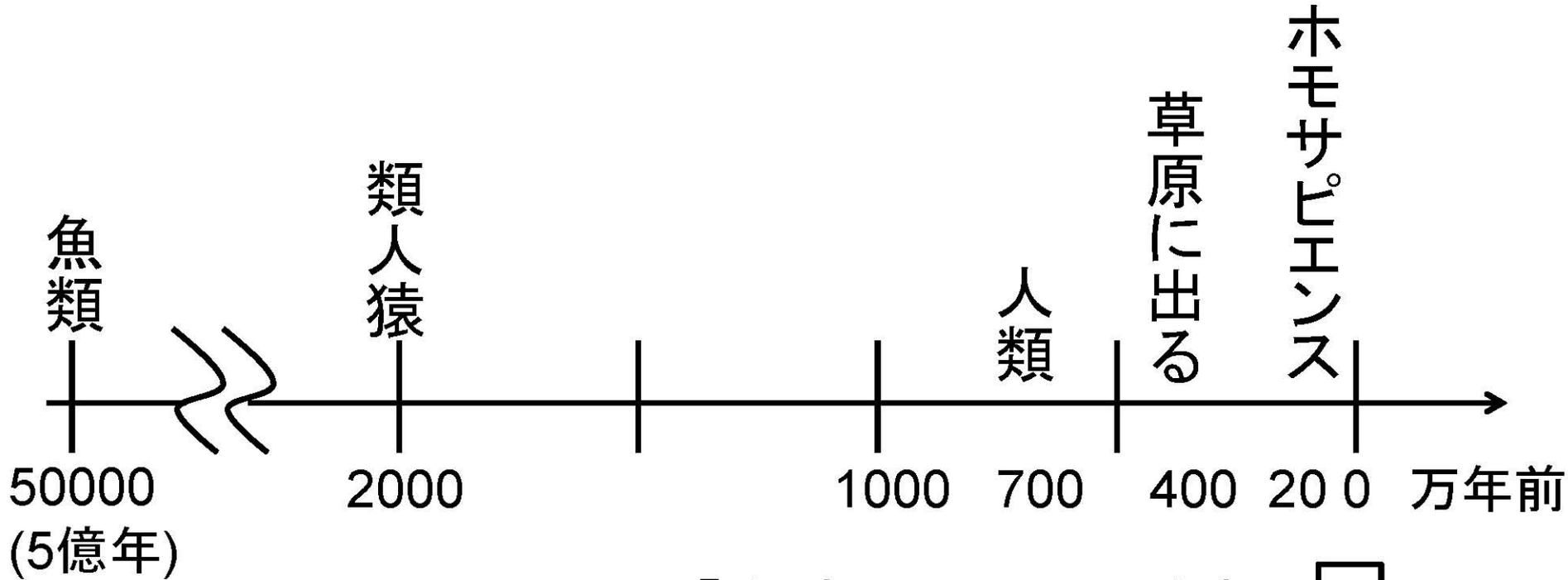
個体因子 (生物学的因子)

- ・遺伝
- ・認知の偏り(病前性格)
- ・ホルモン変化
妊娠、出産、更年期、加齢
など

環境因子

- ・ストレス負荷
過重労働、環境変化、
人間関係など
- ・孤立
周りの助け(ソーシャル
サポート)の乏しさ

抑うつ心の進化



●自殺念慮の問診

本質的な有無、程度、切迫感、計画性などを確認

	例
婉曲表現	「疲れましたか？」 「いろいろ面倒臭くなりましたか？」 「もうどうしてもよくなっていたりしていますか？」 「生きていても仕方ないと思うことはありますか？」
標準化	「ここに来る患者さんからよくお聞きするのですが」 「誰でも時々そういうことはあるんですけど」(前置き)
症状の予想	「いつから消えてもいいというお気持ちが強くなりましたか？」 「他の方法を試そうと考えましたか？」 「もう身の回りの整理は終わられましたか？」 「どうして思い留まることができますか？」 (自殺念慮があることを前提にする)
症状の誇張	「もうどうしてもいいと何回くらい踏み切りに行きましたか？」 「3回くらい？もっと多い？」 (問題行動を予想よりも重く言う)
安全契約	「何かを起こす前に、ご主人に相談してみると約束できますか？」 (自殺をしない約束)

●治療

①薬物療法・・・抗うつ薬など

②電気けいれん療法

③環境調整・・・休養

④精神療法

a. 支持療法・・・「温かい無関心」

★叱咤激励は禁忌！

b. 認知行動療法・・・「プラス思考」

(⑤高照度光療法)

●非定型の特徴を伴ううつ病(非定型うつ病)の診断基準(DSM-5)

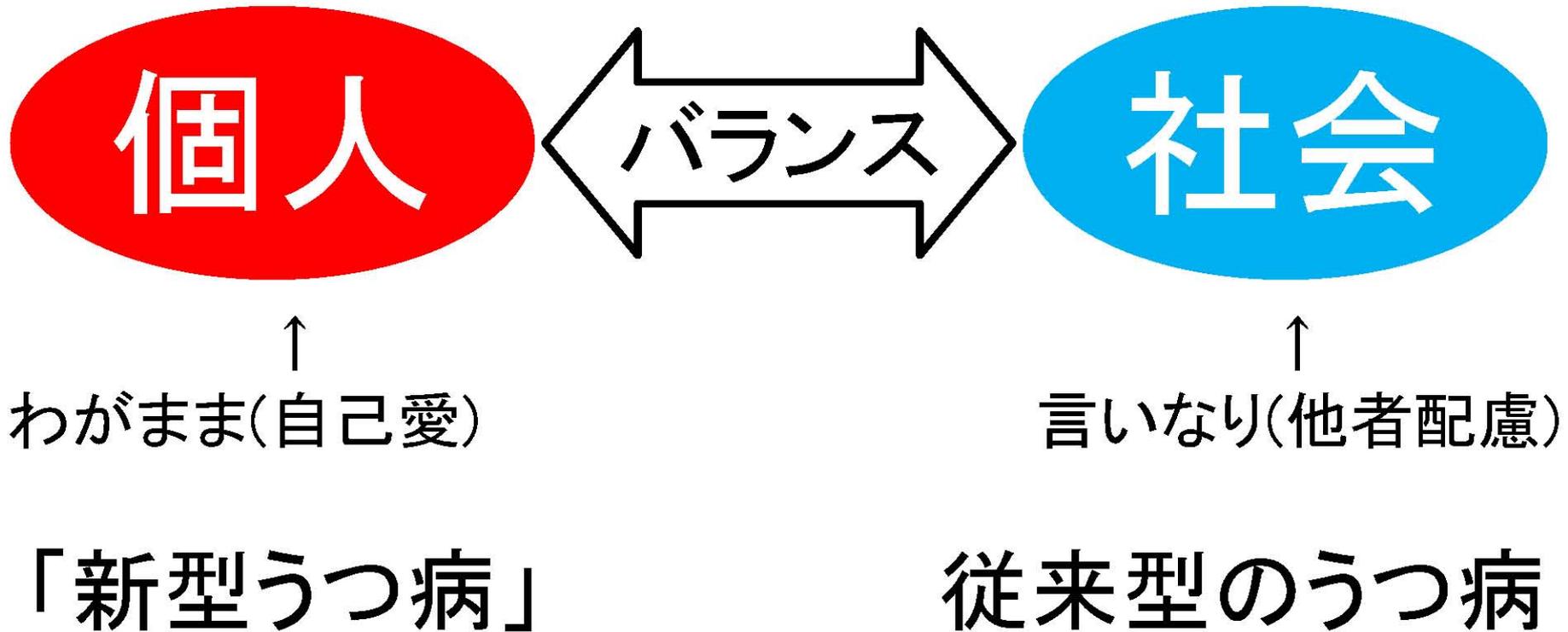
	感情	意欲	思考
項目	◎ <u>気分の反応性</u>	①過食 ②過眠 ③体の重さ (鉛様の麻痺)	④拒絶に敏感
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・◎は必須 ・①から④の4項目中2項目以上 ・もともとうつ病などの診断基準を満たしている(いた) 		



全部あいつが悪い！

なんでおれが
こんな目に遭うんだ！

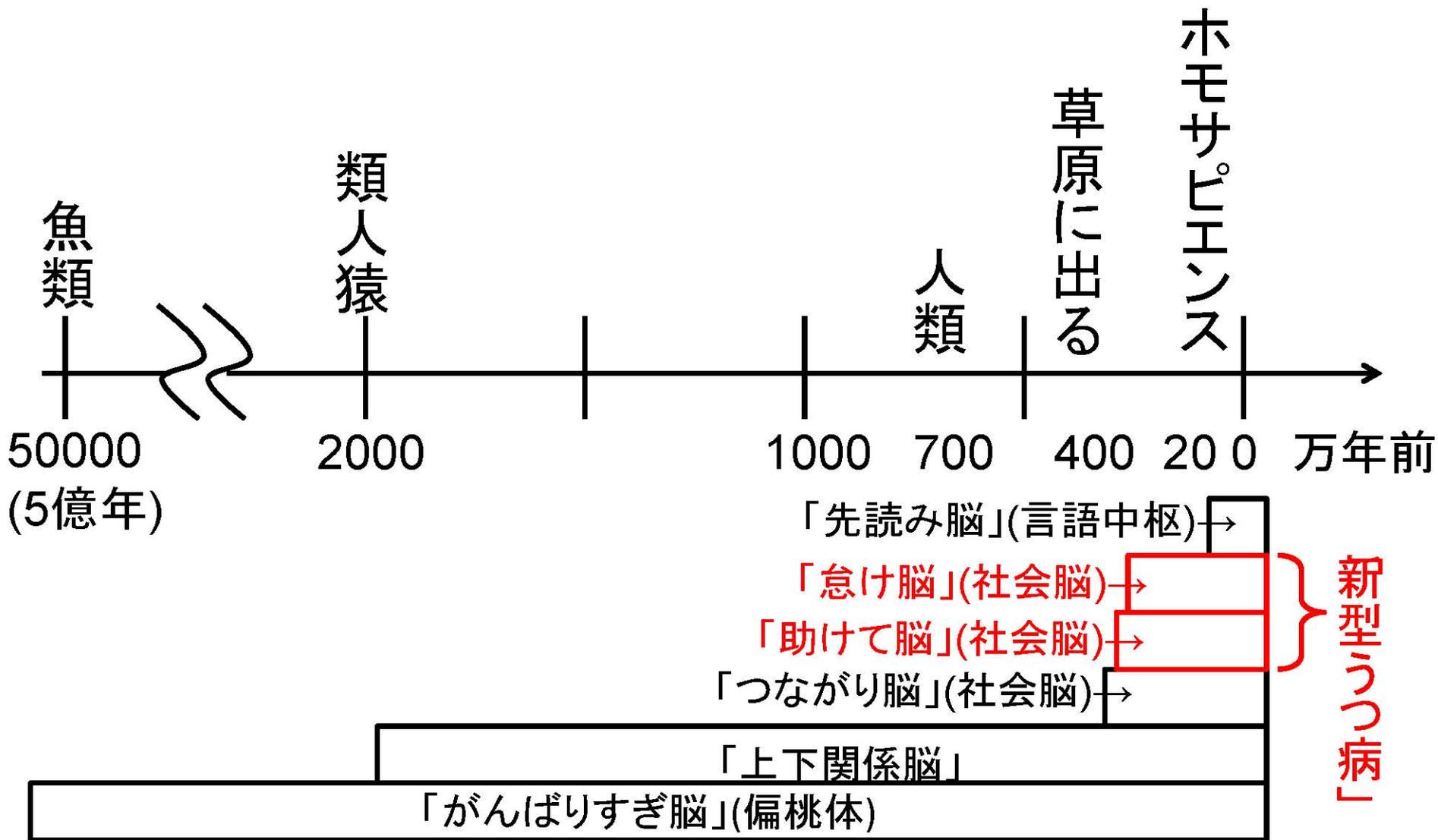
人間的成長



●「新型うつ病」と従来型のうつ病の違い

		「新型うつ病」 (=非定型うつ病など)	従来型のうつ病
年齢		20、30歳代(青年)	40歳代以上(中高年)
性格 (パーソナリティ)		自分本位(自己愛)	真面目で几帳面(執着器質)
例	責任感	乏しい ・ <u>人(周り)のせい</u> にしやすい(他罰) ・迷惑を被っていると感じやすい (被害的)	強すぎる ・自分のせいにしやすい(自責) ・迷惑をかけていると感じやすい (罪責的)
	ストレス耐性	弱い ・ <u>周りが自分に合わない</u> と不安がる(拒絶に敏感) ・逃げ込み(逃避、回避)	強すぎる ・自分が周りに合わないと不安がる ・抱え込み(過剰適応)
	他者配慮	乏しい ・ <u>周りに目が向きにくい</u> (共感性欠如) ・なりたい自分を目指す	多すぎる ・周りに目が向きすぎる (過剰な他者配慮) ・なるべき自分を目指す
治療反応性		良好ではない	比較的的良好
例	診断や休職	積極的	当初は抵抗的(否認)、後に協力的
	薬物療法	効果は限定的	多くは効果あり
	認知行動療法	集団で効果あり	効果あり
	予後	多くは慢性化	多くは軽快

うつの心理の進化



●月経前気分不快障害の診断基準(DSM-5)

	感情	意欲	思考	その他
項目	①感情不安定 (拒絶に敏感) ②いら立ち (易怒性) ③抑うつ気分 ④不安	⑤無関心 (興味の喪失) ⑥疲労感 (無気力) ⑦食欲低下 ⑧睡眠障害 (不眠or過眠)	⑨集中困難 (思考抑制) ⑩制御不能感	⑪身体症状
備考	<ul style="list-style-type: none"> ・①から④の4項目中1項目以上 ・⑤から⑪の7項目中1項目以上 ・①から⑪の11項目中5項目以上 ・月経開始前の最終週に出現し、月経開始後に軽快消失 ・持続期間は1年以上 ただし症状周期が2回以上で「暫定」と記載			

●月経前気分不快障害の治療

	薬物療法	薬物療法以外
例	抗不安薬 抗うつ薬(SSRIなど) 経口避妊薬 漢方薬(加味逍遥散、抑肝散など) カルシウム製剤 市販薬(西洋ハーブ)	認知行動療法 自律訓練法 運動療法 鍼灸

チェックリスト

- 抑うつ状態の主な症状は_____と
_____である。
- うつ状態で考えが止まることを_____と言う。
- うつ状態で自分を過小評価する妄想を_____妄想と言う。
- 微小妄想には、_____妄想、_____妄想、_____妄想
などが上げられる。
- うつ状態に_____は禁忌である。
- うつ状態の自殺は_____期に多い。
- 老年期うつ病は、_____を認めやすい(仮面うつ病)。
- 老年期うつ病は、_____と誤診されることがある
(仮性認知症)。

答え 抑うつ気分 興味・喜びの喪失 思考制止 微小 貧困 罪業
心気 叱咤激励 回復 心気妄想 認知症