



# くすりと健康

● 神戸市薬剤師会 ●

## うつ病と薬について

スポーツ選手や芸能人など、精神的に非常に強いと思われる人たちがうつ病と診断されることで、最近、うつ病への関心が高まっています。特に、若くは中年層が増えており、深刻な社会問題となっています。気分が落ち込むのはよくあることで、それが1カ月以上続いたり、繰り返し起こるときは治療が必要です。

うつ病は落ち込みの症状だけでなく、あせり、罪悪感、思考力低下といった心の症状に加え、不眠、食欲不振、自律神経失調、ホルモンバランスの崩れといった体の症状にも表れます。うつ病を防ぐには、なるべくストレスをためないことが大切です。頑張り過ぎずマイペースで生活し、環境の変化が大きいときは十分に休養を取ることが大切です。

うつ病治療の基本は休養と抗うつ

剤の服用です。よく治療に用いられる薬には次のようなものがあります。

①三環系—アナフラニール、ノリトレンなど。効果は強いが、副作用も強い。②四環系—ルジオミール、テトラミドなど。効果は三環系より劣るが、副作用が少ない。③SSRI—（選択的セロトニン再取り込み阻害剤）—デプロメル、パキシルなど。効果は三環系抗うつ剤とほぼ同等だが副作用は少ない。④SNRI—（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害剤）—トレドミンなど。効果は比較的強く即効性あり。副作用は三環系とSSRIの間くらい。

その他、抗不安剤や睡眠薬が抗うつ剤と一緒によく使われます。

抗うつ剤は、効果が表れるまでに約4週間程度かかることがあります。また、最適な量を調整するため少量から始め、徐々に増やしていきます。再発を避けるために、症状が良くなっても指示通り飲み続けてく

ださい。治療を終了するときも、急に止めると不快な症状が表れることがありますので、症状を見ながらゆっくりと減らしていきます。抗うつ剤には依存性や習慣性はありませんが、安心して服用してください。

うつ病は、よくなったり悪くなったりを繰り返し、徐々に回復してゆきますので、気長に治療することが大事です。うつ病になると原因を探しませんが、さまざまな要因が関係して特定できないことが多いです。ので、どうすれば良くなるかを考えましょう。励まさない、考えや決断を求めない、外出や運動を無理に勧めない、大切な判断は先延ばしにすることなどが、患者さんには大きな支えになります。精神科・神経科・心療内科などが専門ですので、普通の診療科と同じように気軽に受診するようにしましょう。また、日ごろから気になることは書き留めて医師に伝えるようにしましょう。