



# 世代別 『うつ病』の理解と気づき方

さくらまちハートケアクリニック

荒井 秀樹



# 今日お話すること

どうしてうつになるのか

どんな状態がうつなのか

世代によってうつは異なるのか

どういうふうにもうつをみつけるか



どうしてうつになるのか

池の氷を思い浮かべてください



割れやすいのは？

原因



厚い氷

薄い氷

割れやすいのは？

誘因

同じ厚さの氷でも



# 「私には関係ない？」

- うつは誰にでも起こります -

## 1. 「原因」は特別な人だけにある？

「原因」には、脳の一部の『体質』が関係。

脳の病気

## 2. 「きっかけ」がないから病気は起こらない？

「きっかけ」の主なものは **ストレス** です。

「原因」と「誘因」のどちらか一方だけでは  
病気は起こりません。

どんな状態がうつなのか

蛇口から水が出ているのを  
思い浮かべてください



脳で起こっていること  
—うつは脳の病気—



# ある日突然うつになる？

警告期

からだの不調



消耗期

人がかわる



疲弊期

死にたい気持ち  
になる



# からだの症状

- 自律神経症状 -

不眠

過呼吸

動悸

頭痛

発汗

めまい

肩こり

食欲低下

血圧上昇

熱っぽい

# 「こころ」の症状

気分

不安・ゆううつ・情けない・  
楽しくない・死にたい

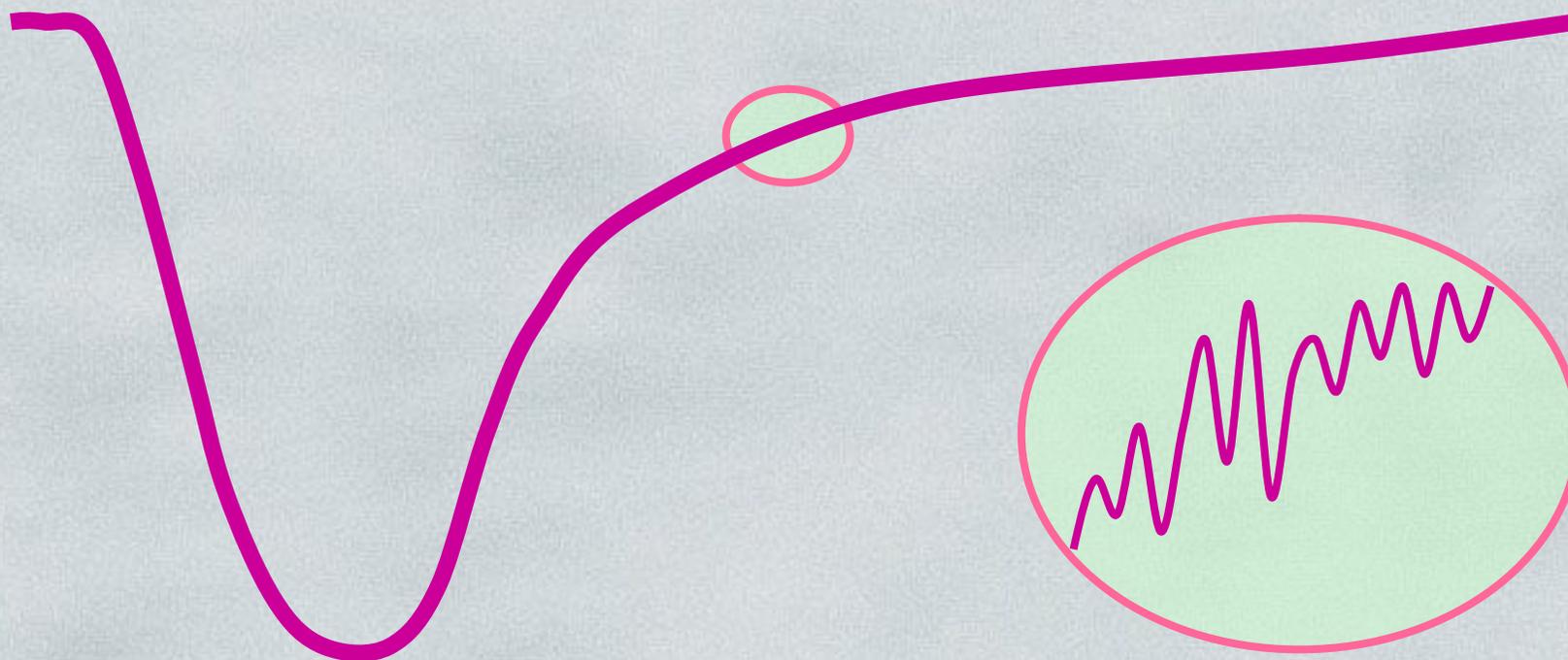
意欲

食べたくない・何もしたく  
ない・仕事にいきたくない

思考

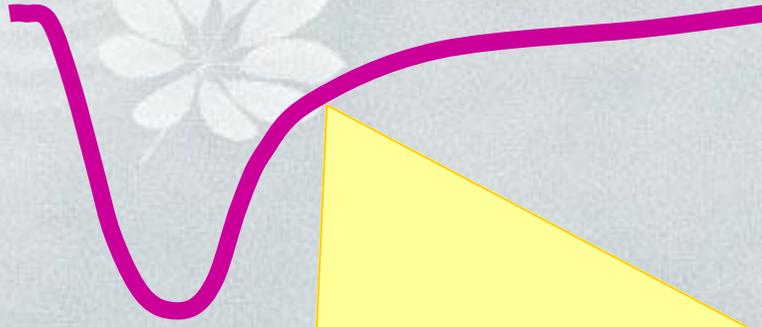
集中できない・頭にはいら  
ない・判断できない

# 回復のみちのり - 氷が張るように -



ヒビ入る ⇒ 割れる ⇒ 薄い氷 ⇒ 厚い氷

# 回復の階段



\_\_\_\_\_ さほど疲れなくなる

\_\_\_\_\_ 集中力がもどってくる

\_\_\_\_\_ 遊んだり楽しめるようになる

\_\_\_\_\_ 新聞や本が読みたいと思うようになる

\_\_\_\_\_ ちょっとした家事や外出をする気になる

\_\_\_\_\_ テレビや音楽などへの興味がもどってくる

\_\_\_\_\_ 極端に悲観的な考えが減ってくる

\_\_\_\_\_ ゆうつな気分がうすれてくる

\_\_\_\_\_ 不安や焦りがとれてくる

# うつがよくなる段階

気分の改善

やる気の改善

考えるちからの改善

疲れやすさの改善

氷が厚くなった  
かどうかは見た  
目にはわかりに  
くいものです

世代によってうつは異なるのか

- ① 働く年代
- ② 女性
- ③ 高齢者

# 「うつ」は社会の影響を受ける

90年代を境に、ニッポンは変わってしまった！

‘経済大国’ ニッポン



高度成長期  
終身雇用  
年功序列

‘新衰退国’ ニッポン

バブル崩壊  
リストラ・非正規  
成果主義

頑張れば何とかなる

‘皆で同じ目標に’ 明るい未来  
社会的役割が明確

古典的な日本人性格

何とかなる保証はないが  
頑張らなければならない

‘自己責任で創造的に’ 前途不安  
自分自身が大事

性格傾向の多彩さの表面化

# 仕事の世代的役割の変化 (バブル崩壊後)

20代30代の仕事の役割が変わってしまった！

**20代、30代**

仕事を覚える、習う  
汗をかく、技術を磨く

**40代、50代**

アイデアを出す、交渉する、マネジメントする



現代の20、30代は、初期から  
マネジメント面を要求される。

目指す役割の欠如により、  
復職のハードルが高くなる

# 働く人 うつの警告サイン

け：欠勤

ち：遅刻や早退

な：泣き言を言う

の：能率の低下

み：ミスや事故

や：辞めたいと言い出す





# 女性の悩み

『女は女らしく』

女性である自分

『自分は自分らしく』

私である自分

呪縛

『女はかわいくなければならない』 『女の幸せは結婚し子どもを育てること』 『女は夫の帰りを待たねばならない』 『女は家を守らねばならない』  
『女だから仕事を任せられない』 『女は良い妻、良い母、良い嫁でなければならない』

本当にこれでよかったの？

# 更年期

夫婦関係の問題

子供の問題

老人の問題

子供の自立

親しい人の  
病気や死

夫の定年

職場でのいきづまり

容姿や体力の衰え

今までの生き方  
への疑問や不満

喪失感

『死』への実感

『老い』の実感  
と将来への不安

不安  
抑うつ

# 更年期障害



からだの変化

エストロゲン分泌低下

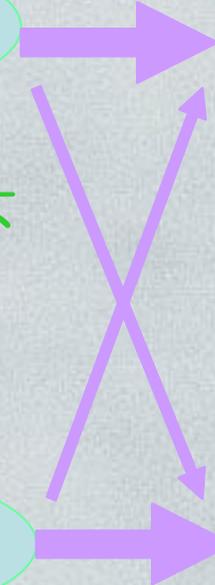


こころの変化

社会的役割・環境・  
人間関係などの変化

自律神経  
症状

精神症状



# ライフステージ後半のストレス

- 『老い・死』の現実
- さまざまな『身体の病気』になりやすい
- さまざまな『喪失体験』
- 社会的『役割』を失う



# 高齢者うつ 気づきのための7か条

からだの不調があるのに、異常がみつからない

「最近外出していない」と気づく

「最近笑った覚えがない」と気づく

「最近ボケたのではないか」と不安にかられる

「家族に迷惑かけて、心苦しい」と感じる

「死んでしまいたい」などと考えることがよくある

最近、配偶者や身近な人が、亡くなった



# 今日お話したこと

うつ病は脳の病気

うつの回復は時間がかかる

働きざかりでは、うつの理解は世代の理解

更年期のうつは、更年期障害と済まさない

高齢者では、『こころの孤独』に注意を