

うつと私のおつきあい

上京区 N

最近、新聞やテレビなどで「うつ病」の特集が見受けられます。ご存じの方もいると思いますが、朝日新聞の生活というページに「患者を生きる」という、うつ病の連続記事が長らく掲載され、いろいろな患者のケースが紹介されていました。

実は、私も3年前の冬にうつ病になり、知人に勧められ神経内科医院に掛かりました。そこでの治療は、SSRI[※]（抗うつ薬の一種）、睡眠導入剤及び抗不安薬の薬物療法によるものでした。約3ヶ月間、SSRIを服用し、効果はみられたようでしたが、薬の副作用が強く現れたため、主治医と相談のうえ投薬を中止しました。その間、職場の異動による環境の変化も手伝って、寛解状態が維持されましたが、休業から約一年半後、再びうつ病を発症しました。前回は、2週間の病気休務で済みましたが、今回は、約3ヶ月半仕事を休みました。その間、勤める人があり、精神科に変わりました。何かしらうつ病は、神経内科の範ちゅうではないのではないかと思えたからでした。その後、異動もありましたが、現在、小康を保ちつつも治療中です。精神科での治療は、てんかんの治療薬（抗不安作用があるもの）、鎮静薬、睡眠導入剤、抗不安薬と前回と似たような薬物療法ですが、以前のSSRIに比べて副作用は、私にとっては少ないと思います。他に精神療法、認知療法などがありますが、今のところまだ関心がありません。

今、うつ病を再発した私に言えることは、うつ病なのかなと感じるようになったなら、専門医の診療を受け、休暇を取り、それからゆっくりと考えればいいということです。それと、歳をとってから新しい趣味を持つのは大変なことですが、何か少しでも新しいことを始めることです。私は、以前は、年に一回程度しか映画を見ていなかったのですが、近くに新しく映画館が3カ所ほどオープンし、その会員制度を利用したり、前売り券を購入したりして、意外と安く見ることが出来たので、再発後、頻繁に見るようになりました。私にとって、映画鑑賞はおもいの外、気分転換になっています。

また、うつ病について、私を感じる場所は、ふと目にした本の以下の記述です。

思うに、うつ病が治るといのは、元に戻るのではなくて、「自分の心構えを切り換えること」「新しい生き方を探ること」だというのが実感です。逆に言えば、切り換えのないかぎり、本来の治療はありえないような気がします。（楠木新著 ビジネスマン「うつ」からの脱出 創元社参照）

※ SSRI：うつ状態のときには、神経と神経のすきまであるシナプス間隙で、セロトニンが減少しています。SSRIは、神経の末端にまで情報を伝えて、シナプス間隙に放出されたセロトニンが、再利用されるために再び神経に取り込まれる経路をブロックして、シナプス間隙のセロトニンの濃度を高める作用があります。SSRIは、これによって抑うつ気分を改善することを目的としたものです。（大野裕著「うつ」を治すPHP新書 PHP研究所から）