

2017年の世界保健デーのテーマは「うつ病」

世界保健機関 (World Health Organization)の資料から

世界保健機関 (WHO) は、世界でうつ病に苦しむ人が 2015 年に推計3 億 2200 万人に上ったと発表している。2005 年から約 18% 増加していて、若年層の自殺増にもつながっていることから早急な対策が必要だと指摘している。

一方、日本では、2014 年厚生労働省によると、うつ病など気分障害で医療機関を受診している人は約 112 万人であるが、専門家による推計値では約 506 万人と推計されている。

WHO の発表では、うつ病は男性より女性に多くみられるほか、15 歳未満も発症している。2017 年、世界でうつ病により年間約 80 万人が自殺しているとされ、特に 15~29 歳の若年層の死因でうつ病は2 番目となっている。WHO はうつ病が若年層の自殺の主要因になっていると分析している。WHO は、うつ病は予防や治療が可能であり、うつ病が疑われる場合は、自分が苦しんでいることを信頼できる人に話すことが治療への第一歩であるとしている。

このような状況から、WHO は、2017 年の世界保健デーのテーマを「うつ病」、スローガンを「うつ病：一緒に話そう (Depression: Let' s talk) 」とした。うつ病について啓発し、うつ病対策 (予防、診断、治療、ケア) を推進することをめざしている。

現在、アメリカ等の諸外国では、うつ病について次のように言われている。

「たとえ成功者であっても、うつ病から逃れることはできない」

「笑顔であっても、その人が幸せとは限らない」

国内外を問わず、うつ病には、周りの人の支えが必要である。そのために、これから一般の人のうつ病への理解が進むよう、幅広い年齢層への啓発が求められている。

<うつ病になりやすい性格> * 一般的なもの (例外もある)

- ・まじめで几帳面、完璧主義である
- ・凝り性、こだわりが強く柔軟性に欠ける
- ・責任感が強い

- ・優先順位をつけず、すべていっぺんにやろうとする
- ・ものを頼まれると断れない
- ・人は人、自分は自分とのわりきれない
- ・他人の評価を気にしすぎる
- ・「～でなければならない」「～すべきである」を多用する
- ・「白か黒か」等、二者択一的で、ほどほどを許さない。
- ・感情表現がうまくない
- ・自己否定的で、自己肯定感が低く悲観的である
- ・体の病気などが原因になることもある

<うつ病の治療> * 以下のものがすべてではない

- ・休養

まず、心と体を休めることが大切である。

- ・抗うつ薬の服用

三環系抗うつ薬が登場して以来、現在では副作用が少ない SSRI や SNRI というタイプが処方されている。* 他、様々な薬があり、医師の処方が必要

- ・認知療法 (認知行動療法)

うつ病を引き起こす要因とされる物事の受けとめ方や考え方を変え、それを行動面に反映させていく。

- ・対人関係療法

現在の対人関係の欠如や対人関係をめぐる不和などに焦点をあて治療を行う。

- ・運動療法

イギリスなどでは、抗うつ薬に変わるものとして、運動が積極的に処方されているとされる。運動が抗うつ薬と同等の効果があることが、科学的に立証されつつある。

<周囲の支え>

- ・日常生活、仕事上の負担を軽減する
- ・「頑張れ」ではなく、「大丈夫、治る病気だよ」と伝える
- ・考えや決断の手助けをする
- ・外出等を無理強いしない
- ・きちんと薬を飲むように気をつけさせる

- ・回復後も再発に注意して見守る
- ・くれぐれも最悪に事態に気をつけて
- ・時期をみて、自分でできるケアをすすめる

適度な運動、十分な睡眠、きちんとした食事

気持ちに余裕をもって生活する

物事に優先順位をつけて取り組む

一人ですべてをやろうとしない（助けてもらうこともあり）

他人の目を気にしない

コミュニケーションを大切にする

* 以上、無理せず、できることから取り組ませることが大切であるとされている。

WHO、2017年の世界保健デーのテーマ「うつ病」、スローガン「うつ病：一緒に話そう（Depression: Let's talk）」の英文も掲載。