

まさかの時にどうするか

うつ病編

耐えて待て、苦痛にも限りがある



目次

序章	この小冊子は何を目指すのか	2頁
	○参考：現代の精神科医療を嘆く声	
第1章	何が起こるか、どのような状態になるか (すべて実例です)	3頁
第2章	うつ病患者との接し方	
	○ケアする家族はいくつかの原則を守ります	5頁
	○参考：DSMとは、姉妹冊子の紹介	6頁
	○うつ病患体験者の言葉	7頁
	○コラム：薬を使わない便秘対策	8頁
	○自死未遂からうつ病回復事例集	9頁
第3章	うつ病の症状を和らげるいくつかの技法	
	○緑の多いところを散歩する。	11頁
	即効性という意味では緑の散歩とサウナは効果的	
	○コーピング	12頁
	○コラム：海外旅行は厳禁、コーピング評価表	13頁
	○笑う	14頁
第4章	睡眠と生活サイクルの回復	14頁
第5章	体内免疫機構の回復	15頁
第6章	改めてうつ病とは？	16頁
巻末付録	相談先・連絡先ノート	18頁
	家族がうつ病になった体験談	19頁
	参考資料一覧	20頁
	ストレスケア病棟研究会参加病院の紹介	

序 この冊子は何を目指すか



この冊子は働く者のメンタルヘルス相談室というNPOの理事長である伊福達彦が個人編集したものです。このNPOと伊福は、ここ10年、中堅世代のうつ病患者の労働や生活についての相談活動に従事してきました。うつ病で自死されるケースの中で2005年「アパシー」という長文の遺稿を残した片山飛佑馬さんのことを、多くの人に知ってほしいという気持ちになりました。

そのため全国40か所で「私の中で今、生きているあなた」パネル展を開催してきました。4年前には精神科医3名と睡眠の専門家1名合計4名の連続講座も主催してきました。並行して約100冊のうつ病闘病記の分析も行ってきました。どうしたらうつ病は治るのだろうか。うつ病の苦しみを和らげる方法は何だろうか、うつ病患者とどう付き合えばいいのだろうかと考えてきました。

多くの相談例や闘病記を参考にできるだけ事例に基づき、病の現実を見直し、回復への手がかりを探し出す作業を行ってきました。

うつ病は「心の病」ではありません。うつ病は脳の様々な部位の不具合の総称であるが、脳内のネットワークが壊れた状態である。明晰さを失う、得意な分野でさえも実行できない、より深刻なことはコミュニケーションの能力が著しく損なわれるということにある。

そのむかし精神分裂病という名があった。統合失調症と変更され症状の現れ方の軽症化が進んでいるという。認知症もまた脳の不具合との認識が進み、看護・ケアの重要性が認識され、ユマニチュードなど目覚ましい成果を上げている。うつは「心の病」などといい、医学の聖域としながら、診断は操作的、投薬だけというお粗末な医療が続いています。

うつ病を「心の病」から解放し、看護・ケアをチーム医療として行い、セルフケアの力を育てることが最も大切です。

うつ病の苦しみの中にいる患者さんとご家族に、お伝えしたいのは「耐えて待て、苦痛には限りがある」ということです。

参考(現代の精神科医療を嘆く声)

内海健氏 帝京大学医学部精神神経科助教授(出版当時)の憂慮
DSMに象徴される、昨今の精神医療の現状を憂慮するのは私だけではあるまい。おそらくDSMなどは、門外漢でも一週間くらい取り組み、取得出来るような代物である。

内海健著『うつ病新時代』 勉誠出版より

エイメン博士の嘆き

今のうつ治療方針の困った点は、なんととっても、精神科医が、脳の働き具合を目で見えていないことであろう。専門の医師でありながら、自分の治療する臓器を全く目にしないのは、精神科医くらいなものだ。

これが整形外科だったら、X線も使わず折れた骨をつなぐようなものだ。循環器科なら血管造影もCTもなしで環状動脈がつまっていますと診断するも同じ。内科なら胸部のX線撮影もせず、痰の培養もせずに肺炎の診断を行うのと同じだろう。なのに精神科では、治療する臓器を見ないのが現代の最新医療だという。

実際精神医学の世界では、診断の手順は150年前から基本的にはまったく変わっていない。(中略)

ダニエル・エイメン、リサ・ラウス『脳画像で見る「うつ」と「不安」の仕組み、脳画像で探る「うつ」と「不安」の癒し方』花風社、を参照ください

第1章

何が起こるか、どのような状態になるか(すべて実例です)

①ほとんど体が動かない状態になる。

鉛の人形になってしまったような身体の重さ、激しいめまいと動悸、全身倦怠感、微熱、軽い頭痛、さらに関節痛や喉の違和感をおぼえるようになった。表情が固まり、笑顔が作れない。思考の視野が狭い、事務的な会話すら厳しい。



廊下は斜めに見えていたし、風景の色は目に入っているのに、それが心にはモノトーンに映っていた。嫌な汗が出て、めまいがした。胃の痛みも尋常ではなかった。何でもないことで泣き出し、止まらない。

②食欲がない。性欲がなくなる

のどが詰まったような感じがして、ほとんど食事が取れなくなった。無理に詰め込んでもまったく味を感じない。砂をかむとはまさにこのことだとその時思った。性欲もなくなる。

③他者にかわりあう気力が失せる。

ジョークすら言えない。言われても作り笑いをする元気すらない。脳を貪り食う苦悶にもかかわらず、努めて世間話をし、質問に答え、わかったふうにならずいたり顔をしかめたり、ほほえもうとさえしなければならぬ。だが実は、簡単な言葉を2語3語口にしようとするだけでもたいへんな試練なのだ。

④眠ることができなくなり、そのつらさを思い知ることになる

夜、寝つきはよいのだが、深夜の二時頃に目が覚めてしまう。それからあの時のことや、その後の仕事のことなどあれこれ考えてしまつて眠れない。睡眠導入剤を服用するが午前二時、三時に目覚めてしまう。

睡眠、覚醒、このリズム障害に注目。うつ病で休職していた人が、復職の段階になった時に、一番苦勞するのは生活リズムです。復職後、毎日、職場に通えるかどうか。これで多くの人が苦勞しています。その生活リズムをだんだんと整えていく意味でも、定時に少し歩いたり、何かしたりする習慣性をつけることが大切になる。

⑤本を読んだり、文章を書いたりすることがまったく不可能になる。

新聞を読んでも、何が書いてあるのか、よくわからないのだ。ひどいときには、文字さえわからなくなり、ただの様々みたくに見えてくる。手帳を見ても、自分で書いた文字の意味が分からない。

⑥明晰さを失う。

理性的思考は精神から離れてしまい、茫然自失の状態となる。明晰さが恐ろしい速度で精神から消え去ってゆく。明晰さを戻すことはもうけっしてないだろうという確信も、それに劣らない衝撃だった。自己嫌悪の気持、（自己尊重の喪失）病気の進行につれて自己の価値への全般的な不信感がますます強まっていく。

⑦攻撃的になる

あらゆる面での喪失感。今まであった能力が次々と失われる、今まで持っていたものが失われる、誰かに頼らなければ生きていけなくなる、それを覆い隠そうとして、他者に攻撃的となる。攻撃性がなくなる（覆い隠そうともしなくなる）と意欲の低下、抑うつ感が「生きるエネルギーをそぐ状態」になる。

⑧漠然した不安感が常にあった。

胸の底から湧き上がってくるような不気味な不安感と焦燥感を強く感じていた。不安の波は少し弱まったかと思うと、またじりじり襲ってくる。私は憔悴しきってしまった。

⑨生きたいのに、死に引き込まれる

刃物を持つと禁忌を犯しそうになる。

激しい希死念慮（死にたいという願望）に時々襲われる。今までも死について漠然と考えないわけではなかったし、実際死んでもかまわないという気持ちで薬を大量に飲んだりもした。でもその時の死にたいという願望は、それまでのとは比較にならないくらい強く、そして激しかった。

夕方から夜にかけてこの思いは強まり、だんだん睡眠も取れなくなってきた。夜何度も目を覚ましては、死にたい気持ちが現れてきて、いても立ってもいられなくなる。こんな気持ちを抱えたまま、まんじりともせず夜が明けて、気がつくとき激しい衝動は治まっている。そんな日が何日も続く。

うつという病に心を乗っ取られたような感じで、自分のようできてまったく自分ではなくなる。本当はちっとも死にたいなんて思っていない、むしろ生きたくて、生きたくてたまらないのに、うつ病によって死に引き込まれていく、とでも言ったらいいだろうか。

10年かかって、遂に完成

まさかの時にどうするか うつ病編
耐えて待て、苦痛にも限りがある

10月末から無料で配布します
送料180円はあなたの負担

入手方法

あて先は、働く者のメンタルヘルス相談室

1. 冊子の配布依頼をしてください。
メール：sodan@mhl.or.jp

FAX：06-6881-0782

郵便：530-0044 大阪府大阪市北区東天満1-10-12
エルエスと不動産天満ビル401号

電話はご遠慮ください。殺到し対応できません

送り先の住所、お名前を忘れずに。こちらから先に冊子をお送りします。
届きましたら、送料180円を送金ください。

送金方法：郵便振替00910 9 192984

銀行振り込み：三菱東京UFJ銀行普通預金 天満支店0117586

郵便小為替：この場合1枚当たりの手数料が高いので200円分のほうが安くつきます。

姉妹小冊子「病に立ち向かうための制度活用マニュアル」の紹介

働く人が病気になり、休職せざるを得なくなった場合に、まずお金の問題の直面します。救済策としていくつかの公的制度があるが、意外と知られていない。

冊子はうつ病や統合失調症、アルコール依存症など「精神科系の疾患」と、がんや糖尿病、脳梗塞などの「身体的な障害」に分け、「傷病手当」「障害年金」などの受給要件や期間、手続きを解説する。うつ病はもちろん、がんや脳梗塞など「ある日突然」に病気にかかった場合、物事を冷静に考える気力を失いがちになる。まずどのような制度が使えるかが、病と闘う力になる。

冊子は実際の申請書や、様々な相談事例も掲載され、複雑な手続きを行う上で助けになる。「病を抱えている人に何らかの前向きな情報を与えてくれる。「精神科系」の疾病では1. 傷病手当2. 精神障害者健康福祉手帳3. 雇用保険4. 認知症と特別障害者手当5. 障害年金が解説されています。コラムはおみまい、差額ベッドなどにも触れています。

まさかうつ病編と制度活用マニュアルをセットでお求めの時は400円をプラス送料とも580円送金ください。