

元気のヒント

◁20▷



友竹 正人

徳島大学大学院ヘルス
バイオサイエンス研究部教授

近年、マスコミの報道などで、若い人のうつが増えているといわれています。実際の診療現場でもやはり、うつを理由に専門医を受診する思春期の患者さんが増えている印象があります。今回は、若年のうつ、特に小学校高学年から高校生くらいまでの年代のうつ病をテーマにします。

近年の研究で、思春期のうつ病は予想以上に多いことが知られるようになっており、欧米のいくつかの研究では、思春期におけるうつ病の発症率は2〜8%という高い数字が報告されています。

憂うつな気分が続いている

若年のうつ

頭痛・めまいの症状も

普通は気分転換などをしていて

うちに短期間で

改善し、学業や普段の生活に大きな支障をきたすことは少ないでしょう。

一方、憂うつな気分と合わせていくつの特徴的な症状が認められる場合は、うつ病という病気の可能性を考える必要があります。

一般的に、思春期のうつ病は大人のうつ病と比べて症状

思春期のうつ病における中核症状

精神症状

- ①興味・関心の低下（好きなことが楽しめない）
- ②意欲・気力の低下（やる気が起きない、何をするのもおっくう）
- ③知的活動能力の低下（集中できない、頭が働かない）

身体症状

- ④睡眠障害（不眠、途中で目が覚めて眠れない）
- ⑤食欲障害（食欲低下）
- ⑥全身けん怠感・易疲労感（身体が重い、疲れやすい）

ような中核症状が一定期間（2週間程度）続く場合、うつ病の可能性が高いと考えられます。うつ病はきつかけなく起こることもありますが、日常生活でのさまざまな出来事がきつかけとなって起こることもあります。何がきつかけになるかは予測が難しく、このため確実な予防法はまだありません。

したがって、ほかの病気と同様に、早期発見、早期治療が大切です。前述の中核症状が認められ、うつ病が疑われる場合は、できるだけ早く専門医に相談するようにしましょう。何らかの理由で病院に行くのが難しい場合は、保健所などの公的機関の精神相談で専門医の

2週間継続なら受診を

面接を受ける方法もあります。

えないことが多く、頭痛やめまい、腹痛、下痢などの身体症状の訴えが繰り返される場合や、イライラして攻撃的になったり、自傷行為などの衝動的な行為が表れたりする場合があります。

うつ病の中核症状は、精神症状として①興味・関心の低下②意欲・気力の低下③知的

単に気分が落ち込んで元気がないというだけではうつ病とは診断されませんが、この

うつ病は、適切な治療が施されないと再発を繰り返すことも多く、学校に通えずに学業が遅れたり、友人と疎遠になったりして、社会性が育ちにくくなることもあります。

このような状況に陥らないためにも、早めに専門医に相談し、適切な治療を受けるようにしてください。