

【精神科医が解説】うつ病の5つの誤解

精神科の中でも最もポピュラーな病気であるうつ病

YouTube を始めて約半年、これまでいろいろな精神科の病気の解説をしてきましたが、ひとつ大きなことに気づきました。

それは、うつ病の解説をしていない。

精神科の中でも最もポピュラーな病気の1つであるうつ病について解説していなかったのも、

今回はうつ病について！

今回はうつ病についてお話ししたいと思います。

うつ病についてはメディアで取り上げられることも多く、みなさんもどういう病気かは、なんとなく知っていると思うので、うつ病に対する5つの誤解についてお話ししたいと思います。

うつ病の誤解 その1 {「うつ病は心の風邪」である}

よくメディアでうつ病は心の風邪であると表現されますが、これは精神科医にとっては大きな誤りです。

心の風邪、というとお薬を飲んでゆっくり休んでいけば、自然によくなるイメージがありますが、うつ病はそんなに簡単なものではありません。人によっては、休んでもなかなか回復せず、再発を繰り返してしまう方も多くいます。なので、うつ病はどちらかと言うと、糖尿病や高血圧などの慢性疾患に近いのではないかな、と思います。長期的な薬の内服や生活習慣の見直しが重要となるので、心の風邪だと甘く見ないようにしましょう。

うつ病の誤解 その2 {うつ病は抗うつ薬でよくなる}

もちろん、抗うつ薬でよくなるケースも多いのですが、先ほど言ったように、重症の方では治療が長引くケースも多く、薬だけではなかなか回復しません。あとは、環境が原因でなったうつ病だと、薬でよくなっても、同じ環境に戻るとまた再発してしまいます。あくまで抗うつ薬はうつ病の症状を抑える薬なので、治療をする為には根本の原因を取り除く必要があるため、そこを誤解しないようにしてくださいね。

うつ病の誤解 その3 {うつ病は女性の方が多い}

統計で観ると、女性のうつ病患者は男性の1.6倍で、確かに女性の方が患者

数は多いのですが、ここにはひとつカラクリがあります。

というのも、これは実際に病院にかかった人の数なので、うつ病になっても病院にこない人は数に含まれないのですね。男性は自ら病院に来る人は少なく、重症化したり、周りから勧められて来る人が多いので、患者数は必然的に少なくなります。実際、うつ病による自殺者数は男性が女性の2倍と言われていて、重症なうつ病に限って言うと男性の方が多いと言えます。

うつ病の誤解 その4 {辛いことがあるとうつ病になる}

一般に、うつ病は仕事や家庭で辛いことがあった時になる、と考えられていますが、それだけではありません。周りから観ると、望ましい環境の変化、例えば昇進や引っ越し、結婚などがうつ病の引き金になることもあります。辛いことだけがうつ病の原因になるわけではなく、本人にとって何がストレスになるのかをちゃんと理解してあげるのが重要です。

うつ病の誤解 その5 {うつ病は心の弱い人になる}

一般的に、うつ病は落ち込みやすかったり、マイナス思考の人がなりやすいイメージがあると思います。確かに、そういう方もいますが、実際は、学校や職場で中心的な人がうつ病になるケースも多くあります。社交的で明るくリーダー的存在、だけど、世間の評価を気にし過ぎて1人で溜め込んでしまい、結果的にうつになる。そういうケースも多いので、個人の性格や特徴で、うつになりやすいと、安易に考えるのは止めましょう。

いかがでしたか?うつ病はいろいろな要因が絡み合って発症するので、型にはめるのが難しいのです。病気のことを知れば知るほど、自分や周りの人がうつ病になった時に適切な対処が取れますので、皆さん、正しい知識を身につけておきましょう。

引用元：メンタルドクターSidw のチャンネル

⇒<https://www.youtube.com/channel/UCUhjs8qOXAHq0BiPyfUM2vQ>