

10月10日は世界メンタルヘルスデー

Online Seminar

オンラインセミナー

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



知りたい、 うつ病との向き合い方 ～誰もが当事者になりうるメンタルヘルス～

開催報告

10月10日は、世界メンタルヘルスデーです。メンタルヘルス（精神的健康）をめぐる様々な問題に対する社会の認識を高め、偏見の解消と正しい知識の普及を目的に、世界精神保健連盟が1992年に制定しました。期間中は、世界各地で様々な啓発イベントが開催されます。10月3日には、日本医療政策機構（HGPI）、株式会社ペータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社の3者共催による無料オンラインセミナー「知りたい、うつ病との向き合い方～誰もが当事者になりうるメンタルヘルス～」が開催されました。セミナーには、うつ病治療に詳しい坪井貴嗣氏（杏林大学医学部精神神経科学教室准教授）、当事者支援を行う自助グループのゆまさん（自助グループReOPA（レオパ）代表）の両名が登壇。日本医療政策機構の栗田駿一郎氏の進行のもと、うつ病になった場合の対処方法、うつ症状を抱えている方のサポート方法、医療者とのコミュニケーション構築における工夫などについて講演を行いました。

うつ病対策の基本は「早めの気づきと、頑張りすぎないこと」

坪井貴嗣氏 杏林大学医学部精神神経科学教室准教授

うつ病は、気の持ちようではなく、脳内神経伝達物質の欠乏から生じると考えられています。神経伝達物質が十分ある状態では、たとえば自分の好きな食べ物を想像するだけでも、食欲が湧くのに対して、欠乏した状態では、好きな食べ物を見ても食べたい気持ちが起きず、食欲も湧いてきません。坪井氏は、無関心、憂うつ、もの悲しさなどのこころの不調、不眠、体重減少、易疲労感、倦怠感、頭痛などのからだの不調に心あたりがある場合は、かかりつけ医で良いので「これってうつ病かもしれないでしょうか？」と気軽に相談することが大切だと述べました。



原因は人によって異なりますが、多くの人に当てはまる傾向として、人生におけるストレスがかかる大きなイベント（近親者の死別、離婚・失恋、進学・就職、昇進、身体疾患など）がうつ病のきっかけになりえると言われています。ストレスがかかるとこころのエネルギーが低下し、作業能力が低下します。それに加えて本人のもともとの性格（完璧主義、周囲の期待に無理に適応する過剰適応、自分の感情を表に出さない、感情の変化に気づきにくいなど）が重なることで、うつ病を生じやすくなります。そして、もっと頑張らなくてはといふ焦りから、こころのエネルギーを浪費し、さらに作業能力が低下するという悪循環が起きてしまいます。坪井氏は「この悪循環を断つには、本人が自覚し

ここ
こころやからだにこんな症状ありませんか？

うつ病性患者（335名）とうつ病ではない比較患者（423名）を調査、最も苦痛な自覚症状とうつ病との関連を検討した研究。

こころの不調	からだの不調
<input type="checkbox"/> 何に对しても興味が持てない	<input type="checkbox"/> 眠れない
<input type="checkbox"/> 脱うつだ	<input type="checkbox"/> 食欲や体重が落ちた
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 疲れやすい、体がだるい
<input type="checkbox"/> 落ち着かない、いらいらする	<input type="checkbox"/> 頭が痛い
<input type="checkbox"/> 物悲しい	<input type="checkbox"/> 下痢がちである
	<input type="checkbox"/> 過度の発汗
	<input type="checkbox"/> しごれる
	<input type="checkbox"/> 息切れ、息苦しい

うつ病患者の73.5%はからだの不調を訴えた

Sugahara H, et al. Psychiatry Res. 2004 Oct 30;128(3):305-11

て周囲に助けを求めるか、周囲が異変に気づいてあげることが大切だ」と指摘。異変に気づいたら、すぐ受診してほしいと呼びかけました。

受診の際は、つらい気持ちを隠さず、主治医に本当の想いを伝え相談することも重要です。今や医療の中心は医療者ではなく当事者なので、躊躇せず困っていることを率直に主治医に伝えることが肝心のことです。当事者と治療者が対等なパートナーとして、選択可能な代替案についての情報を双方に共有し話し合い、当事者の好みや価値観に沿った最適な選択を共に行う共同意思決定というプロセスが紹介されました。

うつ病を他人事だと思わず「自分の中の小さな変化にも注意を」

ゆまさん うつ病や生きづらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA（レオパ）代表

うつ病当事者の自助グループで代表を務めるゆまさんも、これまでの経験から、うつ病当事者には「自分をいたわり甘やかそうという視点がない人、心身に違和感を覚えても、限界まで頑張ってしまう人が多い」と振り返りました。さらに、知識としてうつ病を知っていても、自分はまだうつ病ではないと思い込み、結果として診療まで結びつかないケースもあると思うと述べた上で「日頃から自分自身を大切にするという意識を持って、自分の中の小さな変化にも注意を向けることが大切だと思う」と呼びかけました。また、つらいときに自分の気持ちを伝えられる相手を持つこと、つらい気持ちを発信するスキルを日頃から身につけることも大切だと指摘。すぐに実践が難しければ、当事者会など同じ悩みを抱える人たちの場所に参加して、自分の気持ちを打ち明ける経験をしておくこともよいと思うと提案しました。また、つらい気持ちをメモなどに残しておくと、後日それが診療の場でも役立つと推奨しました。



医師とのコミュニケーションについては、症状をなくすことも大切だが、当事者が主体的に治療に取り組めるように、どう生きたいか、どのようにリカバリーしたいかについて、医師と一緒に考えられるようなコミュニケーションが取れるとよいと提案。そのためには、医師との信頼関係を構築することが大切であると述べました。

Q&Aセッション 「つらいと思ったときが受診のタイミング」

Q&Aセッションでは、うつ病の診療をめぐる様々な疑問に、坪井氏とゆまさんが回答しました。セッションには、イベントの主催者である日本医療政策機構の栗田氏（同マネージャー）も参加。お二人に寄せられた質問を代読しました。さらにお二人の話を聞いて「様々な状況に置かれているうつ病当事者に、最適の治療を選択するという意味では、治療の選択肢を増やすことが重要だと思った」と話しました。



メンタルクリニックへの受診は、 どのタイミングで考えるべきだろうか？

受診のタイミングについて、ゆまさんは「つらいと思った時点で受診しても良いと思う」と指摘。その上で、受診するか迷っているうちに症状がどんどん悪化することも多いことから、むしろ心身の違和感を覚えた時点ですぐ受診することが大切だという見方を示しました。坪井氏も「去年の自分と比べて疲れやすいとか、以前は当たり前にできたことができなくなったとか、ちょっとした変化に気づいたら、すぐに受診・相談してほしい」との回答を示した上で「相談先は、病院・診療所でも会社の産業医でも地域の保健師でも良い。自分の気持ちを少し話して頂くだけでも、相談する価値は十分にある」と述べて、早期の受診を呼びかけました。

限られた診療時間の中で、当事者が自分の声を医療者に伝えるには、どうすればよいだろうか？

うつ病の当事者の中には、心身の違和感や不調にまつわるイベントが思い出せなかったり、医師に上手に説明できない人も少なくありません。この点について坪井氏は、たとえば日常生活でつらいと感じたこと、診察時に医師に聞きたいポイントをメモ帳などに記録しておくと、それが診療時に役立つと推奨しました。ゆまさんも「ツールを活用することは非常に有用」と、坪井氏の意見に同意した上で「書くのが面倒なら、絵文字でも何でも良い。毎日マジメに記録する必要もない」と、肩の力を抜いて、あくまで自分ができる範囲でゆるく続けることの重要性を訴えました。

回復後の再発予防について 注意すべき点は何だろうか？

回復後の再発予防について、坪井氏は「なぜつらい思いをしたのかを、医療者や家族と一緒に振り返りながら、苦手なライフイベントやストレス要因を探ることが大切だ」と提案しました。また、ゆまさんたちのような当事者団体の活動を通じて、自分の気持ちをざくばらんに話し合える仲間がいると、つらいときは早めにクリニックを受診する習慣が身につき、軽い不眠や心身の不調の時点から、再発予防に取り組むようになると指摘。結果として、仕事を休職したり、日々の生活にも支障が生じるほど状態が悪化することもなくなると述べました。その上で、うつ病の発症および再発の予防では、自分の限界に早めに気づき、決して無理をせず、つらいときは遠慮せずに周囲に頼るという観点が、大切だと訴えました。



概要

【日時】 2022年10月3日(木) 19時～20時30分
【配信】 オンライン開催(Zoomウェビナー)
【使用言語】 日本語のみ
【参加費】 無料
【共催】 日本医療政策機構(HGPI)、株式会社ベータトリップ、ルンドベック・ジャパン株式会社
【後援】 公益社団法人全国精神保健福祉会連合会(みんなねっと)、特定非営利活動法人地域精神保健福祉機構(COMHBO)、うつ病やいきづらさで苦しんでいる方の自助グループReOPA(レオパ)、一般社団法人日本うつ病センター、一般社団法人日本メンタルヘルス ピアサポート専門員研修機構、ピースマインド株式会社、デンマーク王国大使館

プログラム

19:00-19:05 開会 栗田駿一郎氏(日本医療政策機構 マネージャー)
19:05-19:35 自身や周囲の人がうつ病かなと思ったら
～うつ病に対する理解、周囲の接し方、医師とのコミュニケーションの取り方～
坪井貴嗣氏(杏林大学医学部精神神経科学教室准教授)
19:35-19:55 うつ病と向き合うとは自分をよく知ること:当事者の立場から
ゆまさん(自助グループReOPA(レオパ)代表)
19:55-20:25 Q&Aセッション

世界メンタルヘルスデー

世界メンタルヘルスデーは、世界全体でメンタルヘルス(精神的健康)への認識を高め、偏見をなくすための取り組みを推進することを目的として定められた日です。非営利団体の世界精神保健連盟(WFMH)が1992年に10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と定め、その後、世界保健機構(WHO)もサポートし、正式に国際デーと認められています。WFMHの世界メンタルヘルスデーロゴを活用しながら、世界各地でメンタルヘルスに関連する啓発イベントが行われています。

