

K O K O R O K O K O

## 所長あいさつ

特集

うつ病

当センターの機関紙「こころここ」を手に取っていただき、ありがとうございます。

新型コロナの位置づけの見直しから4カ月ほどになりますが、私たちのふだんの生活や活動も、徐々にコロナの前と同じような状況に戻ってきているように感じます。

一方で、医療関係の方からは、やはり高齢の方は重症化するリスクもあり、院内でクラスター化する可能性も考えると、感染予防の面での配慮は継続せざるを得ないというお話を聞きます。

コロナ禍は私たちの暮らしに大きな影響を与えました。メンタルヘルスの視点からコロナ禍を考えるとき、これを一種の「災害」ととらえることができます。災害時のメンタルヘルスでは、被災状況が一定落ち着いたところで復興が始まると、いわば「復興の度合いの格差」が生じ、それがストレスとなる場合があると考えます。コロナ禍においては、上記のように医療や高齢者福祉等に従事されている方々と、コロナ後の活気を取り戻しつつある社会との間のギャップが、新たなストレスになる可能性が考えられます。また、今もコロナ感染の後遺症に苦しんでいる方がおられますし、新たな感染者が出たり、時に重症化したりという状況も続いている。世の中の雰囲気が変わっていく中で、このような方々が孤立感を抱き、それがストレスとなることも考えられます。このようなストレスはメンタルヘルスに影響を及ぼし、場合によってはうつ病等の精神疾患の発症につながる場合もあります。

今回は、うつ病に関して特集を組みました。コロナに限らず環境の変化が大きい時代に生きる私たちは、様々な立場の人々がいることを忘れず、ひとにも自分にも優しい生き方を目指したいものだと思います。

京都市こころの健康増進センター所長 波床 将材

## リーフレット紹介



こころの健康シリーズ⑩  
マンガで解説  
「うつ病Q&A」  
(令和元年(初版:平成25年)発行)



こころの健康シリーズ⑫  
マンガで解説  
「あなたもゲートキーパー」  
(平成29年発行)

こころの健康増進センターで配布しています。  
また、当センターホームページで見ることもできます。



# うつ病 とは

うつ病はいろいろな環境の変化がきっかけで発病することがあり、誰でもかかる可能性がある病気です。「うつ病」という病名はよく知られるになりましたが、今回は改めて精神科医の岸信之先生(京都桂病院 副院長/精神科 部長)に説明していただきました。

新型コロナウイルスの流行から3年以上経過しましたが、今後も再流行する可能性も指摘されています。ウイルスにより引き起こされる感染症という病気だけではなく、感染症に対する不安や恐怖という心理的問題や休業要請や自粛生活が長引くことによる社会経済的な影響まで幅広い問題が引き起こされてきました。

世界中の国々で大流行による社会的ストレスに見舞われており、日本でも失職による生活困窮者の増加、孤立や偏見・差別、制限や自粛が長期化したことによる人との交流が減り生活習慣の変化が起こっています。こころの健康に関するところでは、うつ病などの精神疾患や自死、アルコールやギャンブル・ゲームへの依存、虐待や家庭内暴力の増加として問題が表面化しています。今年5月8日に新型コロナウイルス感染症が2類から5類に移行しましたが、これからもその影響が続くのではないかと思います。

そこで、今回はその中でも誰でもかかる可能性があり、皆さんもよく耳にすることがあるうつ病について分かりやすく説明したいと思います。

**毎日**の生活の中で、嫌なことや辛いことがあると誰でも憂うつな気分になったり身体がだるくて何もする気が起らなくなることがあります。しかし、ほとんどの人は休日に何か楽しいことをしたり人と話ををして気分転換をすることで、1週間の疲れを癒して自然に元気を回復していきます。うつ病になる人はこの**回復過程が働くくなって、夜は眠れず、食欲もなくなり、楽しいと感じることもなく気分転換もできなくなって、身体も心もどんどんしんどくなっています**。そのため、「日常的な気分の落ち込み」と「うつ病」とを見分けるポイントは、このような症状が自然に回復すれば心配ありませんが、**2週間以上、毎日のように、ほとんどの1日中続いている場合にはうつ病の可能性があります**。



うつ病になると、**気分が憂うつで、意欲がなくなつて何をするのもおっくうで疲れやすくなります。考え方も悲観的になり、自分を**

**責めて自分は生きている価値がないでない方が良いと思ってしまうために死にたくなります。また、不安でたまらなくなつてイライラして落ち着かず、夜も眠れなくなります。身体も頭も重だるくて、頭痛がしたり胸が苦しくなったりして、食欲もなくなりおいしさと思わなくなります。**



このような状態を自動車にたとえるとエンジンや車体は壊れていないのにガソリンがなくなってしまった状態であり、ガソリンさえ給油すれば車はまた普通に動くようになるというイメージです。この給油する作業が、うつ病では治療することになります。うつ病の治療は**抗うつ薬をのんでゆっくり休養すること**であり、そうすることで憂うつな気分や不眠や不安でイライラする状態が改善し、眠れて食事が食べられるようになり、疲労感も軽くなって、徐々に回復過程を働くようにするということです。ここで重要なのは、ゆっくり休養すること



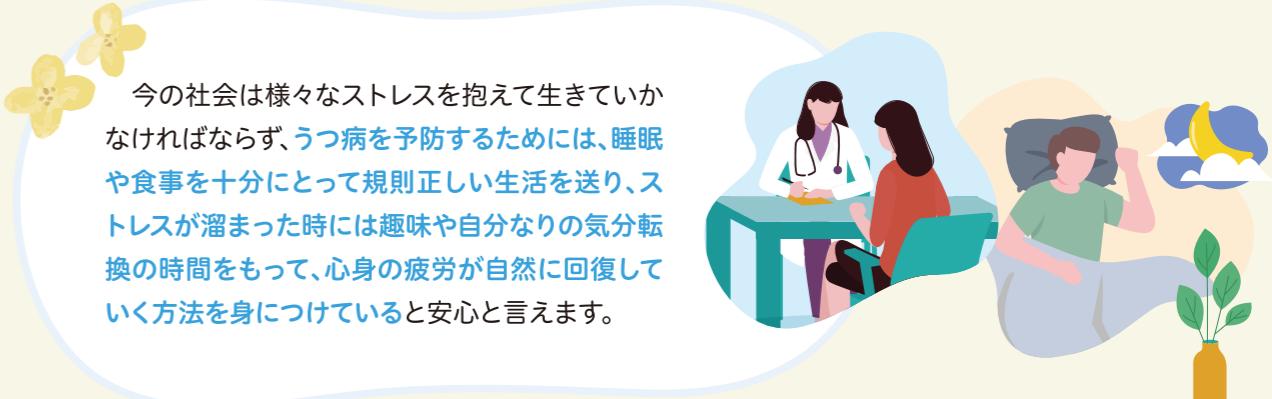
ができずにうつになってしまった(ガソリンが空になってしまった)ので、抗うつ薬をのんで休養する気持ちになる(ガソリンスタンドに行って給油することで、2、3か月もすれば元の状態まで戻る人がほとんどです。それなのに、**抗うつ薬をのみながら早くよくなろうと焦って仕事をしたり溜まっていた用事をしたりする(ガソリンが満タンになっていないのに待てずにガソリンを使って車を動かす)**)と回復するのに時間がかかることがあります。ゆっくり休養できるようになると朝遅くまで寝ていたり昼寝をしたりできるようになりますが、家族はこんな状態が続いたら寝たきりになってしまふのではないかと心配して、「無理にでも朝は起こしたりした方が良いのでしょうか。」と質問されることがあります、「うつ病が回復すれば2、3週間くらいで自然に朝起きられて活動できるようになるので心配いらない。」と

説明しています。

このようにうつ病は**外来で治療し家庭で療養できる**ようになれば入院しなくても回復する病気ですが、**自殺の危険が高い場合や身体的に衰弱していたり自宅で療養できない場合には入院が必要になることもあります**。

また、これまで述べたような一般的な治療をしてもよくならない場合には、それ以外の精神疾患の可能性や非定型的なうつ病を考慮する必要があり、さらに医師と相談していくことが重要です。

以上をまとめると、**気分が憂うつで何をするのもおっくうになり、不眠や食欲もない状態が2週間以上続いて、休日に休んでも自然に回復しない場合には、医療機関に受診するのが良い**と思います。精神科の医療機関に受診するのには抵抗があるという方は、**まずは心療内科やかかりつけ医で相談すると適切なアドバイスをもらえることもあります**。



今の社会は様々なストレスを抱えて生きていかなければならず、**うつ病を予防するためには、睡眠や食事を十分にとって規則正しい生活を送り、ストレスが溜まった時には趣味や自分なりの気分転換の時間をもって、心身の疲労が自然に回復していく方法を身につけていると安心と言えます。**

## こころの相談

### 相談専用電話



こころの健康増進センターでは、こころの悩み、アルコール・薬物・ギャンブルの依存など、こころの健康に関するご相談をお受けしています。まずは相談専用電話へおかけください。

相談の内容により、当センターでの来所相談、教室の案内や、相談内容に応じた適切と思われる他機関の情報提供をいたします。

そのほか、京都市内の各区役所・支所保健福祉センターにおいて、精神科嘱託医と精神保健福祉相談員等による精神保健福祉相談を行っています。日時や詳細は各区役所・支所保健福祉センター障害保健福祉課へお問合せください。

精神保健福祉相談日  
案内ページ▶



(京都市こころの健康増進センターホームページ内)



相談援助課からのお知らせ

## 令和5年度 アルコールと健康を考えるセミナー

- テーマ** 「依存症 知れば知るほど じぶんごと  
～いま、若者とともに考える～」
- 日 時** 令和5年10月7日(土) 午後1時30分～午後4時30分
- 会 場** ウィングス京都 2F イベントホール
- 内 容** ・たて内科クリニック院長 館雅之氏による講演  
・関係機関紹介、体験発表 など
- 参加方法** 申込不要。定員200名(先着順)。
- 問合せ** こころの健康増進センター 相談援助課 ☎ 075-314-0355

## 精神保健福祉ボランティア連絡協議会イベント 第21回精神保健福祉ボランティア 全国のつどい in 京都

- 日 時** 令和5年11月24日(金) 午後2時 開会
- 会 場** 都ホテル京都八条 陽明殿  
(〒601-8412 京都市南区西九条院町17)
- 内 容** 基調講演・交流会等  
詳細は下記 URL から「開催の趣旨とご参加へのご案内」をご確認ください。  
交流会は別途参加費（7,500円）が必要です。  
詳細は下記までお問い合わせください。
- 参加方法** 申込制。定員200名。(参加費4,000円)  
「開催の趣旨とご参加へのご案内」4ページ目にある「参加申込書」にて  
9月22日(金)までに申込を行ってください。
- 「開催の趣旨とご参加へのご案内」ダウンロード URL**  
[https://kyoto-kokoro.org/wordpress/wp-content/uploads/2023/06/kaisai\\_annai.pdf](https://kyoto-kokoro.org/wordpress/wp-content/uploads/2023/06/kaisai_annai.pdf)
- 主催・問合せ** 京都市精神保健福祉ボランティア連絡協議会  
風のリンクage hareruya@chive.ocn.ne.jp



## 「精神に障害のある方の ための法律相談」予約制

精神に障害のある方及びそのご家族等が抱える法律上の問題について、弁護士が相談に応じます。財産の相続やお金の管理、離婚や養子縁組のこと、アパートの契約や保証人のことなど、法律上のことでお悩みの方は、ご相談ください。

相談は無料です。まずは、相談専用電話にお問合せください。

- 相談日時** 每月第2・4木曜日(祝日は除く)  
午後1時30分～午後4時30分(予約制)
- 申込み** 相談専用電話 ☎ 075-314-0874  
月～金(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～正午 午後1時～午後4時

## きょう ほっと あした くらしとこころの総合相談会 予約制

自殺の危機に直面している方々は、精神疾患だけではなく、経済や雇用、家庭や人間関係など様々な悩みを同時に抱えていることがあります。それらを相談することができる相談会を月1回程度定期的に開催しています。(対面相談またはオンライン相談)

実施日時、会場、申込方法等の詳細は、京都市こころの健康増進センターホームページや区役所・支所等に配架しているちらしをご確認ください。

- 申込み** 京都いつでもコール  
☎ 075-661-3755
- 問合せ** こころの健康増進センター  
相談援助課  
☎ 075-314-0355

総合相談会  
ちらし▼



デイ・ケア課からのお知らせ

## 第19回 精神障害者バレーボール京都市大会 「京ふれあいアタック」 開催予定のお知らせ

- 日 時** 令和5年11月24日(金)
- 会 場** 島津アリーナ京都(京都府立体育館)
- \*観戦の事前申込不要、入場無料
- 事務局** こころの健康増進センター デイ・ケア課内  
☎ 075-314-0510 FAX 075-314-0542

\*天候や感染症拡大などの影響により、内容の変更や開催を中止することがあります。  
\*詳細は事務局までお問合せください。

## デイ・ケア見学会について

「統合失調症の方のための就労準備デイ・ケア」「うつ病の方のための病状改善と就職・復職の準備性を高めるデイ・ケア」の利用を御希望の方は、まず、見学会に御参加ください。(事前予約が必要です。)

- 実施日** 毎週木曜日午前(祝日・年末年始は除く。)  
詳細は下記デイ・ケア課までお問合せください。

見学予約・お問合せ

こころの健康増進センターデイ・ケア課  
☎ 075-314-0510 Fax 075-314-0542  
(土日祝、年末年始を除く午前9時～午後5時)

【お知らせ】こころの健康増進センターは、令和6年1月(予定)に右記に移転します。(移転先)京都市中京区壬生東高田町1番地の20(京都市立病院北側)

## 「こころここNo.55」令和5年9月発行

発行:京都市こころの健康増進センター  
〒604-8854 京都市中京区壬生仙念町30  
☎ 075-314-0355 ホームページ:<https://kyoto-kokoro.org/>  
FAX 075-314-0504 Facebook:<https://www.facebook.com/kokorohothot/>  
京都市印刷物 第054359号



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS  
CITY OF KYOTO

京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。