

2011年4月号

「うつ」ってただの「なまけ」とは違うの？

### だいたい「うつ」ってどんな病気なの？

「うつ」というと、気分がさえない、元気がなくて、やる気がなくなって、というイメージが一般的でしょうか？しかし、これだけがうつ症状ではありません。いま一番注目されているのが睡眠障害です。寝付けない、途中で何度も起きる、朝早く目が覚めるといった症状が出てきたとき、ただ眠りが悪いただけだと思い込んでなんとか眠られるように工夫をしたり、市販の睡眠薬を買ったりする事があると思います。しかしこれらが実はうつの初期症状ということがよくあるのです。

### え～、そしたら眠れないってやばいことなの？

全ての睡眠障害がうつのためだと言う訳ではありません。しかし眠りが悪いのを、なんとか睡眠薬などで無理に改善しようと続けると、その睡眠薬が手放せなくなったり、睡眠薬が効かなくなったりしてイライラするようにもなります。そんなときこの睡眠障害の原因がうつだとしたら、時間とともに症状が悪くなり、うつそのものの改善も難しくなっていきます。逆にうつに伴う睡眠障害はうつそのものを治す事で改善できることがよくあります。

### それで「うつ」と「なまけ」とは違うんですか？

うつの特徴は、本人自身は何とかしたい、どうにかしたいと思っているのにも関わらず、それをいざしようとするとできない、ということなのです。前日までは仕事に行く気になっていても、翌朝になるとどうしても気持ちが乗らないなどがその典型ですね。横になる事も多いため「なまけ」と勘違いされる事も多いようです。しかしその大きな違いは脳内の神経間情報伝達物質の低下にあります。「やりたくてもできない」これは脳の変化によって起こっている現象なので、きちんと治療すれば改善することが可能です。早めに治療を開始しましょう。