

新型うつって知っていますか？

うつ病とは？*1*2

うつ病は、「こころの風邪」とも呼ばれ誰にでも起こりうる病気です。実際に日本のうつ病推定患者数は120万人弱と言われており、1995年の調査時と比較して2倍近く増えています。うつ病とは、気分の落ち込みや無気力となる期間が長く続き、日常生活に支障をきたす気分障害の一つです。

また、気分や憂鬱になるような心の症状のみではなく、疲れやすさ、食欲減退、不眠、肩こり、頭痛などの身体の症状も併せて出てきます。

新型うつって*2*3

今までのうつ病とは異なる「新型うつ」と言われる症状が昨今若者を中心に出てきています。自身の好きなこと、または楽しいと感じることには意欲的に取り組める一方、嫌なことや苦手なことになると抑うつ症状が出現するというのが特徴です。

何が違うのか？*2*3

通常の「うつ病」と同じように抑うつ症状がありますが、不眠・食欲低下はなく、寝過ぎ・日中の眠気、食欲過多などが出てきます。また、通常の「うつ」では、自分を責めがちになるのですが、何か悪いことがあると、他責することが多くなったり、逆に周りを気にして神経質になったりするという両

極端な傾向が出ます。自己肯定感が低い方が新型うつになりやすく、些細な出来事がきっかけで自尊心が傷つけられ、それがトラウマとなって症状が出るようになります。

どうしたらいいか？*3*4

通常うつ病には医学的な治療としての薬物療法（脳内の神経伝達物質の働きを整える薬の利用）が行われるのですが、「新型うつ」には効果が乏しいことがわかっています。

新型うつの症状改善の方法として、医学的アプローチも並行しつつ、乱れた生活を規則正しく見直していくことが効果的になります。

■ 小さな目標を持つ

「仕事が終わったら、片づけをする」「一日一回寝る前に5分間瞑想をする」等、実現可能な小さな目標を立てて、一つ一つ習慣化させていくことで、メリハリのある生活を心がけましょう。

■ 規則正しい生活を

朝昼晩の生活が不規則であると、体内リズムが乱れます。朝は一定の時間に起きる、日中は活動する、夜も一定の時間に眠る、そして栄養バランスを考えた食事を摂る、という規則正しい生活を送りましょう。

■ 汗を軽く流す程度の運動をする

体を動かすと出てくる脳内物質が気分を落ちつかせ、また「運動をした」という目標を達成した気持ちや、自己効力感を高めてくれます。30分程度のウォーキングや家事・掃除など、簡単に体を動かすところから始めてみましょう。

* 1 : 井上萩乃.「新型うつ」の特徴と現状に関する文献レビューと今後の研究の展望.人間科学研究(28). 2020

* 2 : 厚生労働省.平成29年患者調査.2019

* 3 : 大野裕.うつ病の新しい考え方.総合健診45(2).2018

* 4 : 西多昌規.うつ病の運動療法.リハビリテーション医学55(3).2018

(文責：廣瀬聖一郎【理学療法士】)

