

こんな症状は  
ありませんか  
～こころとセロトニン～



こんな症状は  
ありませんか

～こころとセロトニン～

監修 医療法人 悠仁会  
理事長 稲田 泰之

**うつ病や不安症 / 障害は決して特別な病気ではありません。適切な治療を受ければ治せる病気です。**



うつ病は、ゆううつな気持ちや無気力な状態が長い期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまう病気です。また、うつ病と似たところの病気に、理由もなく不安に襲われる不安症（パニック症、強迫症、社交不安症）があります。うつ病も不安症も、決して珍しい病気ではありません。ストレスの多い現代社会では、どなたでもなる可能性のある病気です。そして適切な治療を受ければ、治せる病気です。思い当たる症状があるようなら、決して一人で抱え込まず、専門の医師に、気軽に相談してみましよう。

も く じ

はじめに	1
こころの健康チェックシート	3
こんな症状はありませんか	
～うつ病～	5
うつ病とは	7
うつ病のきっかけ	9
うつ病の治療	10
まわりのサポート	11
こんな症状はありませんか	
～パニック症～	13
こんな症状はありませんか	
～強迫症～	15
こんな症状はありませんか	
～社交不安症～	17

監修: 稲田泰之(いなだやすし)  
医療法人悠仁会理事長

1992年大阪医科大学卒業1992年大阪医科大学神経精神医学教室。同教室講師を経て2005年稲田クリニックを開設、2007年より現職。2015年北浜クリニックを開設。精神科臨床一般、臨床精神薬理、産業精神保健、特にパニック障害・社交不安障害などの不安障害・うつ病の治療を専門とする。「セロトニン調節障害研究会」代表世話人ほか、携帯電話を用いた認知行動療法セルフモニタリングシステムなども開発。

# ココロの健康チェックシート

「うつ病かもしれない」「不安症かもしれない」…。  
気になる方は、下記のチェックシートを試してみてください。

[A]～[D]欄の項目で、あてはまるものにチェックをいれましょう。

**A**

- 疲れやすくておっくうだ
- 楽しくない。興味がわからない
- 訳もなく、さびしい、悲しい
- 集中力がなく普段通り仕事(家事)ができない
- 決断力、判断力が鈍っている
- 不安になりやすく、イライラしやすい
- 寝付きが悪く、何度も目が覚める
- 食欲がなくなり、体重が減った(あるいはその逆)
- 死について考えることがある

**B**

- 心臓がドキドキすることがある
- 胸が痛い。または胸苦しい
- 息苦しく、窒息するような感じがする
- 身体がしびれたり、震えたりする
- めまい、ふらつき、ふわふわした感じになることがある
- 吐き気や腹部の不快感を感じる
- 検査では異常がないといわれた
- 電車、バスに乗るのをなんとなく避ける
- 人込みを避ける
- 歯医者・美容室などが苦手

**C**

- 戸締まりやガスの元栓を何度も確認してしまう
- 人より手を洗っている回数が多い・時間が長い
- 物をなくすのではないかと心配する
- 自分や他人を傷つけてしまうのではないかと考えてしまう
- 読み返しや書き直しを何度もする
- 順序正しく並んでいたり左右対称でないと感じが悪い

**D**

- 人前で緊張して話せない
- 他人の前で字を書くのが苦手
- 誰かが横にいると電話しづらい
- 初めての人と会いたくない
- 知らない人のいるパーティーは苦手
- 授業中や会議の時、意見をのべたり報告するのはいやなほうだ
- 人に見られていると仕事がかたどらない
- 人前で食事をするのが苦手
- 知らない人に電話をかけるのはいやだ
- 店に品物を返品するのは気がひける

**A** 欄でいくつかあてはまった方は

**うつ病**

かもしれません 5ページへ

**B** 欄でいくつかあてはまった方は

**パニック症**

かもしれません 13ページへ

**C** 欄でいくつかあてはまった方は

**強迫症**

かもしれません 15ページへ

**D** 欄でいくつかあてはまった方は

**社交不安症**

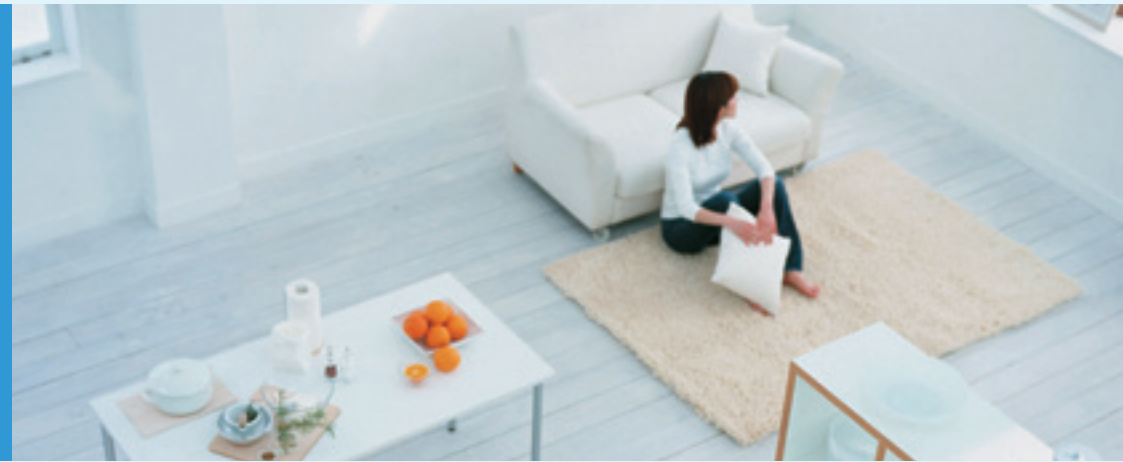
かもしれません 17ページへ

これらは脳の神経伝達物質セロトニン が関係する病気といわれています。

こんな症状はありませんか?

# うつ病

うつ病になると、「こころ」と「からだ」の両方にさまざまな症状が現れます。複数の症状が重なって、しかも2週間以上経っても良くならない場合は、一度専門医に相談してください。



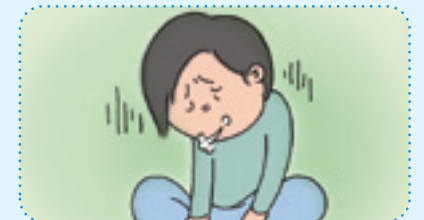
## こころの症状

- 気分がおちこむ
- うっとうしい
- ちょっとしたことでも悲しい気持ちになる
- わけもなく涙がでる
- 何の希望もない
- 集中力が低下し、仕事の能率が落ちた
- 些細な決断ができない
- 何でも悪い方に考える
- 自分を責める
- 自分などいなくてもいいように思う
- 今まで好きだったことや趣味をやる気になれない
- 友人や家族と話すのも面倒だし、話していてもつまらない
- 何をするのも億劫  
(顔を洗う、着替えるといった基本的なことも)
- テレビや新聞を見ても面白くない
- イライラする



## からだの症状

- 眠れない
- 朝、目覚ましよりも早く目が覚める
- 寝た気がしない
- 食欲がない
- 何を食べてもおいしくない
- 体重減少  
(食欲や体重は増加する場合があります)
- からだがだるい
- ひどく疲れる
- からだが重い
- 月経の不順・性欲の低下・勃起の障害
- 頭や肩、腰、背中などの痛み
- 便秘・下痢・むかつき
- 心臓がドキドキする・息苦しい
- 耳なり
- めまい・ふらつき





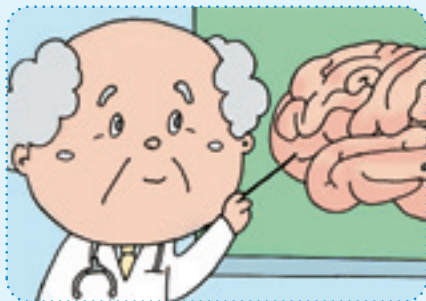
# うつ病とは



複雑な現代社会では、だれもが多くのストレスを抱え、生きています。  
気分が落ち込んだり、むなしい気持ちになることは珍しいことではありません。  
またたいては、時間の経過とともに、元気なところを取り戻せます。  
ところが、いつまでも気分が沈んだままで回復せず、  
からだにまで不調がきたすことがあります。  
このように、こころが疲れきってしまった状態がうつ病です。

うつ病は、脳内の神経伝達物質が減少することで、引き起こされるといわれています。「気のもちよう」・「こころが弱いから」起るものではありません。脳のエネルギーが弱まってしまい、機能的な病気になるのです。

私たちの脳の中にはたくさんの神経伝達物質があり、複雑な情報ネットワークをつくっています。この情報ネットワーク



では、さまざまな情報がやりとりされていますが、この情報伝達を仲介しているのが、神経伝達物質です。

神経伝達物質がスムーズに行き来していれば、感情や思考の活動もスムーズに行なわれます。

しかし何らかの理由で神経伝達物質の行き来する量が減少すると、思考や感情が鈍くなってしまいます。これがうつ病への引き金になるのです。

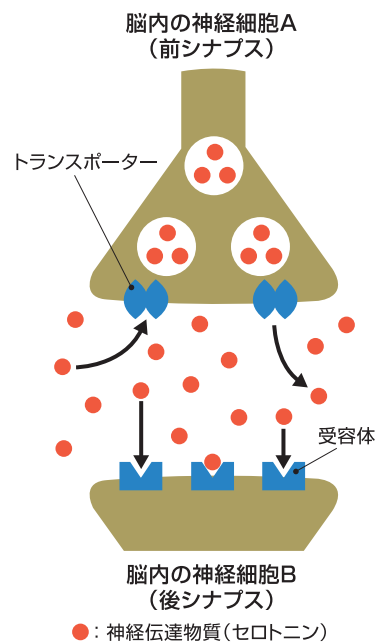
## 職場不適応症（うつ病に似た状態）

職場でのストレスから出勤に対する葛藤や働くことへの不安・緊張・焦りが起こります。うつ病とは異なり、仕事・会社に関することだけに気分が落ち込み気力が低下する「部分的うつ状態」が特徴です。

## うつ病のメカニズム

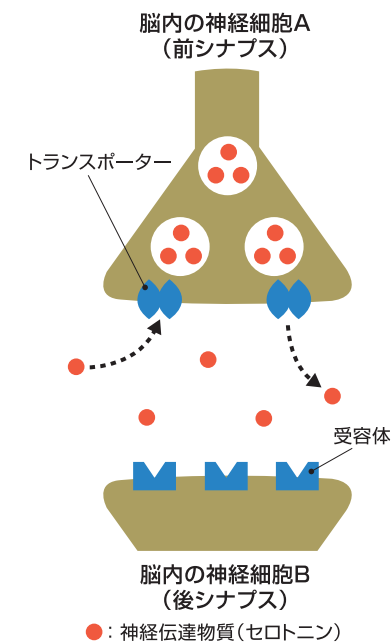
健康な脳では、神経細胞の先端にあるシナプスから放出された神経伝達物質（セロトニン）は、それを受け止める受容体と結合し、情報を伝達しています。セロトニンの放出、結合が共にスムーズなら、適切な電気信号が生まれ、感情や思考活動も円滑に行なわれます。うつ病ではセロトニンの放出が減少して行き来が乏しくなるため、電気信号が弱まります。その結果、感情表現や思考活動の力も弱まってしまうのです。

### 正常



通常はセロトニンの放出、結合共にスムーズに行われる。

### うつ病の状態



うつ病はセロトニンの放出が少ない。

他にノルアドレナリン・ドーパミンなども関連するといわれています。

# うつ病のきっかけ



うつ病は、複数の要素が重なることで起ると考えられます。  
きっかけとなる主な要素は、性格や生活環境の変化、  
病気などが考えられます。

## うつ病になりやすい性格

- まじめで几帳面、完璧主義
- 凝り性、こだわりが強い、柔軟性に欠ける
- 責任感が強い
- 物を頼まれるとイヤとはいえない
- 他人の評価を気にしすぎる
- 優先順位を付けず、すべていっぺんにやろうとする
- 人は人、自分は自分との割り切りが弱い
- 「～でなければならぬ」「～べき」を多用する
- 「白か黒か」ははっきりさせないと気がすまない
- 自己否定的、悲観的
- 迷惑をかけるのがいや
- 曲がったことが嫌い

## 生活の変化から発症

- 就職・交代勤務の開始
- 職場環境、仕事内容の変化
- 失業や退職、出向、転職
- 職場での激務、過労、ミス
- 定年
- 栄転、昇進
- 近親者との死別
- 別居、離婚、家庭内のトラブル
- 結婚、出産
- 子どもの進学、合格、就職、結婚、独立
- 家族の病気・介護
- 家の新築、引っ越し

## 病気や薬などが原因

- 脳の病気(脳梗塞、脳血管障害、パーキンソン病など)
- その他の病気(心筋梗塞、糖尿病、甲状腺機能の亢進症または低下症、更年期障害、慢性関節リウマチ・全身性エリテマトーデスなどの膠原病、インフルエンザ・肝炎などのウイルス感染症など)
- 薬の影響(インターフェロンやステロイド剤など)

# うつ病の治療



うつ病の治療は、主に「休養」と「お薬」を中心に行われます。  
また、考え方のゆがみを変える「認知療法」も行われます。

## しっかり休養する

- 焦らず気長に
- 重大な決心は治ってから
- 気分転換は逆効果

## 抗うつ薬の服用

### ●SSRI/SNRI [SSRI]

うつ病と関係するセロトニンに作用します。他の受容体に作用しにくいため副作用が少なく、継続して服用しやすいのが特徴です。

### [SNRI]

セロトニンとノルアドレナリンに作用し、副作用も少ないのが特徴です。

### ●三環系／四環系うつ薬 [三環系]

脳内の神経伝達物質のバランスを整えます。うつ病とは関係のない部位にも作用してしまい、薬の副作用が現れやすいといわれています。

### [四環系]

三環系の次に開発された抗うつ薬です。三環系よりも副作用は抑えられています。

## その他の治療法

### ●認知療法

物事の受けとめ方や考え方のゆがみを変えることで治癒へ導きます。

### ●通電療法

頭部に通電する「通電療法」などが行なわれる場合もあります。

# まわりのサポート



うつ病の治療に不可欠なのは、周りの方の理解と手助けです。  
そのためには、うつ病について正しく理解し、  
適切なサポートを行なうことが大切です。

## 「がんばれ」は逆効果

がんばりたいのにがんばれないうつ病の方にとって、励ましの言葉は、かえって追い込むこととなります。



## 無理に外出をさせない

スポーツや旅行、外出への誘いも、うつ病の人には苦痛である場合があります。無理強いは禁物。



## 通院に付き添う

医師に正確な情報を伝えるために、受診にはぜひ同席を。直接医師の説明を聞く事でうつ病への理解も深まります。



## 薬を飲むサポート

自己判断で薬の服用を中断すると、回復が遅れることもあります。服用を続けるよう、サポートしてください。



## 考えや決断の手助け

うつ病の人は決断することが苦手です。周囲の方が「こうしようか」という風に、できるだけ提案するようにしてください。



## 日常生活の負担を減らす

家族の方が家事などを手伝い、できるだけ患者さんの負担を減らしてあげてください。



## 再発には気を付けて

うつ病は再発の可能性がある病気です。発症した時の状態が見られたら、専門医にすぐ相談してください。



## 自殺に注意

うつ病の方には自殺願望が見られることがあります。特に治りかけの時には最も注意が必要です。



こんな症状はありませんか?

# パニック症/障害 (PD)

突然、激しい発作と死ぬかと思う恐怖に襲われます。発作は数分から数十分で自然におさまり、心電図や血液検査などの身体検査をおこなっても異常はみつかりません。これまでの研究から、脳内のセロトニン、ノルアドレナリン、GABAなどの神経伝達物質が関与するのではないかと考えられています。

## 気になる方はチェックをしてみましょう

●理由がないのにとても強い不安を感じることがある。

YES  NO

YESに✓した方は下の質問に続けて答えてください。

●強い不安を感じたときの状態と合うものに□してください。

- ・心臓がどきどきして脈が早くなる。
- ・息切れ、息苦しさを感じる
- ・息がつまる、ちっ息する
- ・胸が痛くなる、胸が苦しい、胸が圧迫される
- ・めまいがする、ふらつく、頭がぼーっとする、気が遠くなる
- ・手足や体がふるえる
- ・手足や体がしびれる
- ・やたらと汗がでる
- ・頭や体がカーッと熱くなる、手足が急に冷たくなる、寒けがする
- ・はき気がする、腹が痛くなる
- ・自分が自分でないような気がする
- ・今にも死んでしまうのではないかと思う
- ・気が狂うのではないか、とんでもないことをしそうと思う

4つ以上✓した方は下の2つの質問にも答えてください。

●強い不安を感じたことが今まで2度以上ある。  YES  NO

●強い不安を感じたことがまた起こるのではないかと心配でたまらない状態が1ヶ月以上続いている。  YES  NO

2つともYESに✓した方はパニック症の可能性ががあります。  
早めの受診をおすすめします。

## さまざまな場所で不安になる

- 劇場や映画館
- スーパーマーケット
- 商店街
- デパート、百貨店
- レストラン
- 美術館・博物館
- エレベーター
- 講堂・公会堂・スタジアム・野球場
- 駐車場・ガレージ
- 高い場所
- 地下道・トンネル
- 戸外(公園、水田、広い道路、野原)
- 室内(大広間、大きなホテルのロビー)



## 交通機関で不安になる

- 市内バス・高速バス
- 普通列車・各駅停車
- 特急列車・新幹線
- 地下鉄
- 飛行機
- 船



## 車に乗ったり運転すると不安になる

- 普通の道路
- 高速道路

## さまざまな状況で不安になる

- 長い行列に並ぶ
- 橋・陸橋を渡る
- パーティーや集会に出る
- 通りを歩く
- 自宅に一人だけで過ごす
- 自宅から離れて遠くに外出する
- 歯医者・美容室に行く



## パニック症の治療

### 【薬物療法】

不安を和らげる抗不安薬やうつ病の治療薬を使って、パニック発作を起こさないようにします。

### 【認知行動療法】

パニック発作が起らないことが分かったら、今まで避けていた場所や状況に徐々に慣れてもらいます。



こんな症状はありませんか？

# 強迫症/強迫性障害(OCD)

ある考えやイメージが頭にこびりついて離れず、不安や恐怖、不快感を引き起こします(強迫観念)  
また強迫観念から生まれる不安や不快感を打ち消すために不合理な行為を行なうようになります(強迫行為)



## 加害への不安

- 自分や他人を傷つけるのではないかと恐れる
- 暴力的な場面や恐ろしい場面が頭に浮かぶ
- 盗みを働くのではないかと恐れる
- やろうと思っていない行動を、衝動的に行なうのではないかと恐れる



## 汚染への不安

- 過剰にあるいは儀式的に手を洗う
- シャワー、入浴、歯磨き、身支度、化粧などの日課を過剰に、あるいは儀式的に行なう
- 体から出る排泄物や分泌物について心配したり、嫌悪感を抱いている
- 汚れや黴菌について心配する
- 粘着性のものや、それがこびりついたところを恐れる
- 他の人を汚染するのではないかと恐れる

## 強迫症とは

強いこだわりが習慣化し、日常生活や社会生活に支障をきたすところの病気です。発症年齢を見ると男女とも20歳代が多く、全患者の約65%が25歳までに発症しているという調査もあります。原因については様々な仮説がありますが、まだ証明されたものはなく、現在も研究が進められています。

## 確認への不安

- 普段していることを何度も繰り返さないと気がすまない
- なんでも数えるという強迫行為を持っている
- 間違いなかったことを確認する(戸締まり、ガス、コンセント等の確認)
- 読み返しや書き直しをする



## その他の不安

- どうしてもよい内容の想像が頭に侵入してくるのに悩まされる
- 意味のない雑音、単語、あるいは音楽が、頭に侵入してくるのに悩まされる
- ある種の音や雑音に悩まされる(時計の音や、人の声など)
- 幸運の数と不吉な数を持っており、その数字を気にする
- 儀式的なやり方で食事をしないと気がすまない

## 強迫症の治療

### 【薬物療法】

強迫症の原因の一つとされている、脳内のセロトニン異常を調整する、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)という薬が用いられます。

### 【認知行動療法】

今まで恐れてきたことにあえて挑戦する「曝露法」と不安を抑えるための強迫行為を制限または取り止める「反応妨害法」を組み合わせで行ないます。

こんな症状はありませんか?

# 社交不安症/障害(SAD)

人前で行動したり、話をするとき、恥をかいてしまうのではという強い恐怖感に襲われます。

また人前で赤面や吃音、震えなどの症状が現れたり、激しい汗や動悸が生じることもあります。



次のような時に、不安や恐怖を感じたり、回避行動をとったりします

- 人前で電話をかける時
- 少人数のグループ活動に参加する時
- 公共の場で食事をする時
- 人と一緒に公共の場でお酒を飲む時
- 権威ある人と話をする時
- 観客の前で何か行為をしたり話をする時
- パーティーに行く時
- 人に姿を見られながら仕事(勉強)をする時
- あまりよく知らない人に電話をする時
- まったく初対面の人と会う時
- 公衆トイレで用を足す時
- 他の人たちが着席して待っている部屋に入っていく時



- 人々の注目を浴びる時
- 会議で意見を言う時
- 試験を受ける時
- あまりよく知らない人に不賛成であると言う時
- あまりよく知らない人と目を合わせる時
- 仲間の前で報告する時
- 誰かを誘おうとする時
- 店に品物を返品する時
- パーティーを主催する時
- 強引なセールスマンの誘いに抵抗する時



## 社交不安症とは .....

極度のあがり症などによって社会生活が妨げられてしまう、こころの病気です。発症には遺伝的な要素や環境などが複雑にからみ合っていますが、特に脳の扁桃体と呼ばれる部位の働きが過敏になると、身体症状が増大するといわれています。

## 社交不安症の治療 .....

社交不安症による身体症状は、現在、薬による治療で改善しやすいと言われています。治療には、SSRI(選択的セロトニン再取り込み阻害薬)という薬に、速効性のある抗不安薬などを併用します。不安階層表などを用いた認知行動療法も効果があるといわれています。