考えよう 私たちの 健康

うつ病の治療
～最新の動向も踏まえて～

協力／医療法人社団更生会 こころホスピタル草津 副院長
広島大学保健管理センター客員講師
藤田 康孝 先生
企画・制作／広島朝日広告社

1. うつ病とは

うつ病は「気の持ちよう」や「心の弱さ」ではなく、脳の働き、体調、生活環境、対人関係などが複雑に絡み合って起こる病気です。不眠や食欲低下、気分の落ち込み、何事にも興味や喜びを感じにくい、集中力の低下、疲れやすさ、強い自己否定感などが続き、仕事や家事、学業に支障が出ます。誰にでも起こり得る身近な病気であり、早めに気づいて対処することが回復への近道です。

2. 治療の基本

治療の基本は、①休養と生活リズムの回復、②心理療法、③薬物療法、④必要に応じた身体治療を組み合わせることです。まずは十分な休養を確保し、睡眠や食事のリズムを整えることが重要です。軽症から中等症では、考え方や行動のクセを見直し、ストレスへの対処力を高める認知行動療法などの心理療法が効果を発揮します。薬物療法は、落ち込んだ脳の働きを整える〝土台づくり〟の役割を担い、気分の波を安定させます。効果が出るまで数週間かかることもあり、自己判断で中断すると再発のリスクが高まるため、医師と相談しながら進めることが大切です。

3. 心理社会的な観点から

うつ病は心理社会的な要因とも深く結びついています。長時間労働や人手不足、家庭内の役割過多、介護や育児、経済的不安、学校や職場での孤立やハラスメントなど、慢性的なストレスは発症や悪化の引き金になります。近年はSNSの普及により、他者との比較や誹謗中傷、情報過多による疲労が増え、心が休まらない状態に陥りやすくなっています。治療では症状の改善だけでなく、休職や勤務調整、家族の役割分担の見直し、社会資源や福祉制度の活用など、生活環境を整える支援が欠かせません。

4. 最新の動向

最新の動向として、薬の選択肢は増え、個々の症状や体質に合わせた治療が行われるようになっています。さらに、薬で十分な改善が得られない場合には、専門施設で行う電気けいれん療法や反復経頭蓋磁気刺激といった治療も選択肢となり、回復の可能性を広げています。オンライン診療やデジタル技術を活用したセルフケア支援も広がり、通院の負担軽減や再発予防への活用が期待されています。

5. さいごに

うつ病は、適切な治療と支援により回復が見込める病気です。二週間以上つらさが続く、日常生活が保てない、死にたい気持ちが強いときは、早めに医療機関へ相談してください。周囲の人にできる支援は、「頑張れ」と励ますことではなく、「休んでいい」「一緒に相談しよう」と寄り添うことです。回復は一直線ではなく、良い日と悪い日を繰り返しながら進みます。焦らず、治療と環境調整を両輪に、自分らしいペースを取り戻していくことが大切です。

医療法人社団 恵愛会
精神科・心療内科
安佐病院
理事長・院長 檜山 俊夫
広島市安佐南区八木5丁目15-1(国道54号線沿い)
☎(082)873-2022㈹

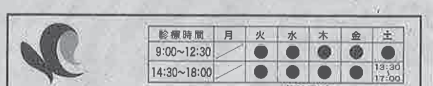
医療法人 比治山病院
精神科・心療内科
比治山病院
理事長・院長 増田 正幸
広島市南区上東雲町3-1 ☎(082)281-0608

精神科・心療内科
医療法人 社団 仁和会
児玉病院
理事長 児玉 裕志
院長 中井 俊一
広島市安佐北区可部7丁目14-39 ☎(082)814-3151㈹

内科・神経内科・心療内科・精神科
医療法人社団 更生会
COCORO HOSPITAL KUSATSU
こころホスピタル草津
理事長・院長 佐藤 悟朗
広島市西区草津梅が台10-1 ☎082-277-1001

精神科
医療法人翠和会
養神館病院
院長 石井 和彦
広島市佐伯区五日市1丁目12-6
☎(082)922-3153㈹ FAX(082)924-2450

医療法人社団 共愛会
己斐ヶ丘病院
院長 佐川 正治
広島市西区己斐上6丁目554-1
☎(082)272-2126



小早川クリニック 心療内科
院長 小早川 英夫
呉市広古新開7丁目24-3(広サンフラワービル3F)
☎0823-76-3351

おさだメンタルクリニック
☎(082)247-7300
■再診受付／9:00~12:30、15:00~17:30 ■休診日／木午後・土午後、日・祝日
院長 長田 昌士
〒730-0036 広島市中区袋町1-4 Namiki K² 2F

医療法人社団 そごう会
そごう心療内科クリニック
所長 十河 勝正
院長 十河 正信
診療時間／(午前)9:30~13:00 (午後)14:30~17:30
休診／日・月・祝日、木・土午後
広島県広島市南区的場町1-7-20 ☎082-261-0280

医療法人 緑風会
精神科・心療内科・内科・歯科
ほうゆう病院
会長 長尾 邦雄
理事長・院長 長尾 正嗣
呉市阿賀北1丁目14-15
☎(0823)72-2111
精神科・心療内科・内科
邦友クリニック
院長 野間 興二
呉市中央1丁目4-2
☎(0823)23-2111

医療法人正雄会
呉みどりヶ丘病院
精神科デイ・ナイト・ケア併設
理事長・院長 長尾 早江子
■アルコール依存症相談(断酒相談) ■児童思春期精神の健康相談
呉市阿賀北1丁目15-45
☎(0823)72-6111㈹ FAX72-6125

ふないり心のクリニック
Funairi cocoro-no clinic
院長 正岡 紫

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●	●		●	●	9:00 13:00
14:00~16:00	17:00 変更	●		●	18:00 18:00	

休診日／水曜、土曜午後、日曜、祝日
広島市中区舟入幸町4-2 クリニックモール舟入4階
☎082-942-1650
https://funairi-cocoro.org

◆心の健康相談◆ストレス・不安・疲労の健康相談
◆更年期・老年期の健康相談◆睡眠指導
やない心療内科クリニック
院長 柳井 一郎
■診療時間／AM9:00~PM12:30 PM2:30~PM6:00 ■休診日／水曜・土曜午後、日・祝日
広島市佐伯区楽々園2丁目2-2 広電楽々園駅ビル2F(広電楽々園電停南口)
☎(082)943-6101(予約制)

初診時はご予約をお願い致します
心療内科・神経内科・内科
フジタクリニック 院長 藤田博久
●診療時間
平日 午前9:00~12:30
午後4:00~ 6:30
土曜 午前9:00~12:30
●休診日
木、土曜日の午後・日曜・祝日

☎(084)963-6848 福山市神辺町川南3162-1

株式会社 ひかり
訪問看護ステーション それいゆ五日市
〒731-5135 広島市佐伯区海老園1丁目2番10号
☎082-208-4165
訪問看護ステーション 安佐南事業所
〒731-0137 広島市安佐南区山本1丁目25番27-101号
☎082-554-1465