

## 水面下に多い「軽症うつ病」について

軽症うつ病は内因性うつ病と呼ばれるうつ病です。

※内因性うつ病は精神病ではありません。

軽くても治療の対象となる病気であり、「症状が目立たないうつ病」です。

軽症うつ病は、なんとか普通に日常生活が送れ、外見的に症状は目立ちませんが「とにかくだるい」「頭痛が続く」といった不定愁訴も強く、その苦痛は想像以上に辛く、苦しいものです。

症状が典型的なうつ病でないため、受診につながりにくく診断がつけにくいです。

重いうつ病ほど日常生活に支障はありませんが。放っておけば重いうつ病に進行することもあります。原因不明の不定愁訴や憂うつ感が続くようなら、早めに受診することです。

●●軽症うつ病の診断基準●●	
1	うつ病の症状がすべて出ないことが多い
2	会話や表情、態度での憂うつ症状は目立たない
3	食欲は極端に落ちることもなく、体重減少も少ない
4	自殺念慮は少ないので、基本的に外来通院で治療できる
5	身体症状（頭痛や肩こりなどの不定愁訴）や神経症（重い病気なのではないが、といった漠然とした不安）傾向が目立つことが多い
6	興味や喜びなどのエネルギーは低下しているものの、趣味や人との付き合いなどは、無理すればできる
7	気力や気力は落ちているが、日常の仕事や社会生活活動はなんとかができる

◇うつ症状とは？

【3大症状】おっくう感  
憂うつ感  
不安・焦燥感

【身体症状】全身倦怠感  
睡眠障害  
頭痛  
胃の不快感  
食欲不振  
肩・背部痛  
動機  
微熱  
体重減少

◇どこへ受診するの？

心と体の症状を総合的に診  
心療内科  
心の病を中心に診る  
精神科

参考資料 「うつ病の治し方」

細谷 紀江・三木 治 監修

成美堂出版

うつ病は心の「かぜ」、いえ「肺炎」です。

何かいつもと違うと感じた時すみやかに受診しましょう。