

新型うつ病について

医療法人 小金井中央病院
病院長 三橋 梅八

『新型うつ病』なるものが、都市部を中心に、20才から30才代後半の若い世代に増えているそうです。

うつ病は今でこそ広く知れわたっている病気ですが、以前は十分な理解が得られず『怠け病』などと呼ばれていました。我が国のうつ病有病率は約12%と推定され、8人に1人はうつ病かうつ状態にあると考えられています。うつ病は、朝方に抑うつ気分が出て、自分を責め、気力がわかず、食欲減退や不眠などの症状をともなうことが特徴です。



また、うつ病の発症には内的要因（本人の気持ちや心構え）と外的要因（周囲の環境や対人関係）が関係していると考えられています。

内的要因が強い場合は、病院に行ったり、友達に相談したりするだけで治ってしまう場合もあるみたいですが、一人だけで悩んだりする人も多く、重症化しやすい傾向があります。外的要因が強い場合は、周りの環境を変えるだけでも、うつ状態を抑えられる場合が多いようです。転職とか引っ越しも効果的と言われています。



ところが最近、新しいタイプのうつ病（新型うつ病）が都市部を中心に、急増しているようです。新型うつ病は従来型うつ病とは異なり、夕暮れに出現することが多く、他人を責め、仕事の時だけうつになり、休職中にも関わらずカラオケや旅行に出かけ、自分がうつ病だと公言することに抵抗が無く、過食や過眠などの症状が特徴です。一見、病気のように見えないことが多いが、決して仮病や怠け病ではありません。更に、自分に好ましい状況下では、抑うつ感が消えて行動的になり、躁うつ病と診断されることがあります。



そして最大のマイナス要因は、新型うつ病では他人の言動に傷つきやすくなり、相手を非難したり、口を利かなくなったりしてしまうことです。これが原因で、社会機能が低下し、不安、焦燥感（「不安」のために、じっとしていられなくなった状態）、孤独感が先に立ち、気持ちを紛らわせるためリストカットなどの自傷行為、買い物やギャンブル、性への依存にも陥りやすくなるといわれています。

従来型うつ病と新型うつ病の比較

	従来型	新型
精神構造	成熟し責任感強い	未熟だがプライド高い
苛立ちの矛先	自分を責める	他人のせいにする
気分の浮き沈み	継続して沈む	浮き沈みが激しい
つらい時間帯	午前中	夕方
悪化する場所	どこでも	職場
休日や休職中の気分	関係なく悪い	元気になる
食事や睡眠	食欲不振・不眠	過食・過眠傾向
うつ病であることを	隠したがる	公言して休む
『頑張れ』などの激励	禁忌	時に必要

健診・人間ドックを受けよう！

医療法人 小金井中央病院
臨床検査科技師長 片山 和敏

もうすぐ春、新年度がやってきます。年1回は、生活習慣病予防健診・人間ドックを受けましょう！ 自分の健康管理を見なおそう。

今回は当院の生活習慣病予防健診検査結果の見方をご紹介します。

健診項目		参考基準値	検査でわかること		
基本項目	診察等	問診	— 既往歴、自覚症状、他覚症状、服薬治療中の病気の有無、喫煙の有無などの質問をもとにした医師の予備的診断。		
		計測	身長・体重	— 体重が昨年と比べて変化したかに注目！急な増減は要注意。	
			腹囲	男：～84.9cm	肥満判定 求め方 = 体重 () kg ÷ 身長 () m ÷ 身長 () m
				女：～89.9cm	
	BMI	～24.9 kg/m ²	内臓脂肪の蓄積の程度を知る。		
	最高血圧 (収縮期)	～129 mmHg	心臓が収縮または拡張した時に血管壁にあたる血流の強さを表します。循環器 (心臓、血管) の異常のほか、腎臓・内分泌・代謝系の異常を知る手がかりになります。		
	最低血圧 (拡張期)	～84 mmHg			
	脂質検査	中性脂肪	35～149 mg/dl	糖分 (主食・アルコール・甘いもの) のとりすぎや運動不足で増えます。悪玉のLDLコレステロールを増やし動脈硬化を進めます。	
		HDLコレステロール	男：40～70 mg/dl	血管にたまった悪玉のLDLコレステロールを肝臓に持ち帰る働きがあるので善玉コレステロールとされています。	
			女：40～75 mg/dl		
LDLコレステロール	70～139 mg/dl	血管の壁に蓄積し、動脈硬化を起こし脳梗塞や心臓病の原因になるので悪玉コレステロールとされています。			
肝機能検査	GOT (AST)	10～40 IU/l	肝細胞に多く含まれる酵素。肝臓に障害が起ると血液中に流れ出し数値が高くなります。特に「γ-GTP」はアルコール性肝障害で数値が高くなります。なお、GOT (AST) は心筋にも多く含まれます。		
	GPT (ALT)	5～45 IU/l			
	γ-GTP	男：～70 IU/l			
女：～35 IU/l					

基本項目	血糖検査	空腹時血糖	70～109mg/dl	血液中に存在する糖質の数値です。高値は糖尿病が疑われます。食事の影響が強いため空腹時に検査をします。	
		HbA1c	4.6～6.2%	過去1～2ヵ月の血糖の平均値。高値は糖尿病が疑われます。	
	尿検査	尿糖	(-)	尿中の糖の有無。血糖値が高いときに増えることがあります。	
		尿蛋白	(-)	尿中の蛋白の有無。	
詳細項目	貧血検査	赤血球数	男：427～570万/mm ³	肺で取り入れた酸素を全身に運び、不要になった二酸化炭素を回収して肺に送る役目をします。多いと多血症、少ないと貧血の疑い。	
			女：376～500万/mm ³		
		血色素量	男：13.5～17.6g/dl		赤血球の中の物質で酸素を運ぶ働きをしています。少ないと鉄欠乏性貧血の疑い。
			女：11.3～15.2g/dl		
	ヘマトクリット値	男：39.8～51.8%	血液全体に占める赤血球の割合。少ないと貧血の疑い。		
		女：33.4～44.9%			
心電図検査	—	心臓の状態をチェック。 不整脈・心肥大・狭心症・心筋梗塞等を見ます。			
眼底検査	—	網膜の血管の状態を見ます。目の病気のほか高血圧、動脈硬化・糖尿病による病変を見ます。			
追加項目	血清クレアチニン	0.6～1.2mg/dl	腎機能の状態を見ます。高いと腎機能障害の疑い。		
	血清尿酸	3.4～7.0mg/dl	プリン体代謝の最終産物。高くなると痛風、尿路結石の原因になります。		

検査項目、検査結果などわからないことがあれば、
医師・看護師・臨床検査技師にお気軽にご相談ください。

