

# 活動レポート

# 技術交流研究会

文責：技術交流研究会幹事長 吉野大仁

## 第126回 研究会報告

第126回技術交流研究会を平成24年6月8日(金)にDocon新札幌ビル3F会議室で開催しました。その内容について以下に紹介します。

### ■講演会の概要

『不安とうつ：健常と病気の境目』

北海道大学病院精神科神経科講師  
井上 猛 氏

### ◆講演要旨

「不安とうつは普遍的な感情である。大切なものを無くしたとき(喪失体験)、あるいは無くしそうなときに人は不安あるいはうつの気分を感じる。例えば、病気を告知された時に、多くの人は不安とうつ(落胆)を感じるほか、怒りも感じる。その後、喪失を受容する時期が訪れるのであるが、受容にいたらぬとき、不安とうつは持続的に強い感情となり、さらにその他の身体症状・精神症状をともなって病的な不安とうつになる。精神医学では、前者を不安障害、後者をうつ病と呼ぶ。なお、明らかな喪失体験が前駆しない病的な不安やうつも多い。

病的な不安は動悸・息苦しさ・発汗などの身体症状を伴い、我慢ができないくらいつらく、日常生活に強い影響を与える。病的なうつは意欲・集中力・興味・関心の低下と身体症状(からだのだるさ、食欲の変化、睡眠の変化)を伴い、やはり我慢ができないくらいつらく、日常生活に強い影響を与える。

健常な不安・うつと病的な不安・うつの間は連続的であり、精神医学的には「疑い病名」が境界領域の症例には付けられる。境界領域の症状の場合は、必ずしも治療の必要はないし、日常生活にもさほど支障をきたしていない。健常と病気の境目で、気分の



写真-1 講演会の様子



写真-2 講師の井上先生



写真-3 質疑応答の様子

変化に気づき、適切な対処を行うことにより、精神科の病気は予防される可能性がある。」

講演では、「平成 10 年から毎年の自殺者は 3 万人を越えている。その半数は健康問題が原因であり、そのうちで 5 人に 1 人はうつ病が原因である。しかし、うつ病患者の約 7 割が医師にかかっていない!」とのこと。それでは、「ゆううつな気持ち」になったらうつ病なののでしょうか?

そこで、現在うつ病の状態にあるかどうかを調べるテストがあるということで、そのスクリーニングシートをここで紹介します。

健康範囲内のうつ	病的なうつ
<ul style="list-style-type: none"> <li>理由(対象)がある</li> <li>表現できる</li> <li>わかってもらえる</li> <li>我慢できる</li> <li>長く続かない</li> <li>好きな事は楽しめる</li> <li>集中力は落ちない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>理由も対象もなしに心の内側からやってくる</li> <li>表現できない</li> <li>わかってもらえない</li> <li>我慢できない</li> <li>長く続く</li> <li>好きな事を楽しめない</li> <li>集中力が落ちる(朝刊を読めない)</li> </ul>

#### 【うつ病エピソードスクリーニングシート】の使用方法

この質問用紙(スクリーニングシート)は、現在うつ病の状態にあるかどうかをスクリーニングする目的で、作成されたものです。

合計点数が 10 点以上になると、うつ病の可能性が高いと判断します。ただし、あくまでも可能性であり、確定診断ではありませんので、診断のためには専門医による診察が必要です。

9 項目のチェック項目はアメリカ精神医学会の診断基準である「DSM-IV-TR の大うつ病エピソードの診断基準」にほぼ対応しています。このシートを用いて患者さんや家族の方に大うつ病エピソードの診断基準について説明することができます。DSM-IV-TR に準じますと、質問 1 か 2 が 2 点以上で、かつ、全 9 項目のうち 5 項目以上が 2 点以上(ただし、質問 9 は 1 点以上)のとき、大うつ病エピソードの診断基準にあてはまることが疑えます。

村松公美子、宮岡 等、上島国利、村松芳幸ら日本語版作成

Psychological Report 101 : 952 -960 ; 2007

“こころとからだの質問票”(ファイザー株式会社)より

この 2 週間、次のような問題に、どのくらい頻繁に悩まされていますか? (あてはまる欄にシをつけて下さい)	全くない	数日	半分以上	ほとんど毎日
	0 点	1 点	2 点	3 点
1. 物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 疲れた感じがする、または気力がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. あまり食欲がない、または食べ過ぎる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 自分はだめな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、ふだんよりも動き回ることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 死んだ方がましだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>