

# さわやかCPAP便



医療法人社団  
大竹内科呼吸器科医院  
H25年5月発行

第40号

さわやかな季節到来です！ やっと結露も花粉も落ち着き、CPAPの使いやすい毎夜を送れていることと思います。熟睡感のある睡眠で、元気にすごしましょう。

## うつ病について

『うつ病』と聞いてどんなイメージを持ちますか？ 気の持ちようや心の弱さ、うたれ弱さでかかる病気とは思っていませんか？ 誰でも憂うつな気持ちになったり気分が落ち込んだりすることはありますが、数日たてば回復して元気になります。しかし、数日たっても、または原因が解決しても気分が落ち込み、それが回復せず長い間憂うつ感が続くことがあります。それによって普段どおりの生活が難しくなったり、思い当たる原因がないのにそのような状態になったりするのがうつ病です。



原因は・・・

脳の神経細胞に気分や思考、意欲などをつかさどるセロトニン・ノルアドレナリンといった神経伝達物質が減少することで起きるといわれています。しかし、まだわからないことが多い病気です。その人がもともと持っている性質やストレス・環境の変化など生活の様々な要因が重なって発病すると考えられています。



また、うつ病はSAS(睡眠時無呼吸症候群)と関連がある病気ということをご存知でしょうか？ SASは寝ている間に気道が閉塞し、無呼吸がおきます。そうすると脳に息をさせるための目覚まし信号(覚醒反応)が起こり、睡眠の分断が発生し深い睡眠が得にくい状態が続きます。深い睡眠がとれないと長時間睡眠をとったとしても睡眠不足となってしまうのです。人は睡眠不足が続くと精神的・身体的に影響をうけます。SASはその大事な睡眠の異常がみられる病気のため、うつ病と同じような症状がみられたり、本当にうつ病になってしまうことがあるのです。

### ① うつ病がおこりやすい性格

生真面目・几帳面・仕事熱心・責任感が強い・気が弱い・相手の気持ちに敏感  
人情深くいつも他人に気を配っているなど

### ② 誘因となるストレス

何らかの過度のストレスが引き金になると考えられています。  
リストラ・身近な人の死などの悲しい出来事  
昇進・結婚・出産などの嬉しい出来事  
慢性的な病気や痛み・経済的な負担など

### ③ 薬の影響

副作用でおこることもあります。

ウイルス性肝炎治療のインターフェロン・抗がん剤・ステロイド・抗潰瘍薬など



症状は・・・

1日の時間経過とともに変化するのが特徴で、特に朝が最もひどく、夕方には回復してきます。

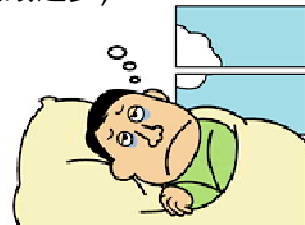
#### 精神症状

- ・ 憂うつ感
- ・ やる気がでない
- ・ 気分の落ち込み
- ・ 口数が少ない
- ・ 集中力や判断力の低下
- ・ 悪いことを考える
- ・ イライラする
- ・ 人と会ったり話すのが面倒
- ・ 被害妄想
- ・ 自殺願望



#### 身体症状

- ・ 睡眠の異常(不眠または睡眠過多)
- ・ 食欲の低下や増加
- ・ 倦怠感や疲労
- ・ 頭痛や頭重
- ・ 肩や腰、背中の痛み
- ・ ホルモン系の異常  
(月経の不順や性欲の低下、勃起の障害など)



#### あてはまる項目はありませんか？

CPAPをしっかりと使用すると改善するかもしれません。  
CPAPをしっかりと使用しているにもかかわらず、  
あてはまる項目が長期間続く場合はうつ病を発症しているかもしれません。

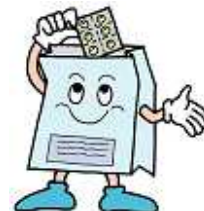
#### 治療法

##### ◆ 十分な休養

休むことに抵抗や罪悪を感じ、何とか頑張って休まないようにしようと思いがちです。うつ病は病気だと理解し、医師にすすめられた場合は思いきって仕事や家事を休み治療に専念しましょう。

##### ◆ 薬物療法

抗うつ薬が中心となります。服用を始めてすぐには効果はあらわれません。2ヶ月～半年で改善することが多いようですが個人差があります。また、よくなったと思えば服用をやめると再発する可能性が非常に高い病気です。症状改善から1年は服用を続けることが望ましいといわれています。



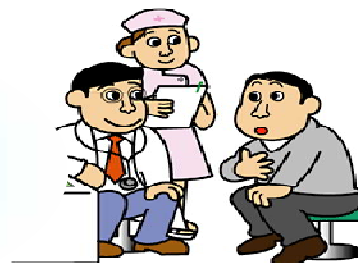
##### ◆ 精神療法

患者さんの話を聞き、不安な気持ちを理解し症状に対するアドバイスをしていきます。

##### ◆ 電気けいれん療法

頭皮に電極をつけて電流を流します。薬物療法で効果が得られない場合や薬物が使用できない場合に用いられます。麻酔をかけて安全に行われることが多く、症例によっては極めて効果的といわれています。

ご自身や家族が最近変わったと思ったら  
早めに医師に相談することが大事です。  
適切な治療を受ければ治すことが可能な病気です。



CPAPを使用し、快適な睡眠で  
脳を休ませてあげることが大事です。



#### 6月の休診のお知らせ

院長学会出席のため休診いたします。

**6月27日(木)・28日(金)**

月末は大変混み合います。早めの受診をお願いします。