

うつ病の話

保健管理センター 講師
坂戸 薫

近年、多くの大学において優秀な学生が、心理面の困難のために充実したキャンパスライフを送れないと聞きます。諸外国の調査では、うつ病のような精神疾患がこうした困難の背景にあることが示唆されていますが、おそらくわが国の場合も同様であると考えられます。うつ病については最近マスコミなどでもよく取り上げられるのでご存じの方も多々と思います。しかしうつ病は「心の風邪」などと軽く見る風潮があるようなので問題があります。慢性的に経過したり自殺を試みる者も少なくないので甘く考えることはできません。またうつ病はまれな疾患ではありません。最近の報告では、うつ病の有病率は1～5%、すなわち100人のうち1～5人はうつ病の人がいることになります。生涯有病率という一生生きていくと何%の人がうつ病になるかという統計報告では13～17%といわれています。つまりかなりの人が一生のうちうつ病あるいはうつ的な状態になるということになります。しかしいたずらに恐れる必要はありません。現在では有効な治療法が確立されており、きちんと治療すれば半数以上の方が治る病気なのです。より良いキャンパスライフを送るためにもこれを機会にうつ病について少し知識を深めてみませんか。

さてうつ病とは一体どんな病気なのでしょう。悲しいことがあったり、大きな失敗をしたときなどは、誰でも気分が落ち込み、食欲がなくなったり眠れなくなったりしたことがあると思いますが、うつ病はこれがひどくなって、そのまま治らなくなってしまった状態と考えると良いでしょう。実際どの位ひどければ病気と呼ぶのかについては一概には言えませんが、「1日中続き、どんなにいいことがあっても改善しないような嫌な気分（抑うつ気分）」または「それまで興味のもてたどんなことにも興味がなくなった状態（興味喪失）」のうちの少なくともどちらかがあって、全部で5つ以上の症状が少なくとも2週間以上続いた時に、うつ病と診断することになっています。参考までにわが国でも広く用いられている米国精神医学会が作成したうつ病の診断基準（抜粋）をあげておきます。

- A. 下記の9つの症状のうち、5つ以上が同時に2週間存在している。5つ以上のうち少なくとも1つは、かである。
ほとんど1日中抑うつ気分がある。

ほとんどすべての活動の興味や喜びの著明な減退
いちじるしい体重減少あるいは増加
不眠あるいは睡眠過多

精神運動抑制あるいは焦燥

易疲労性、気力の喪失
無価値感、罪責感
思考力・集中力の減退、決断困難
希死念慮、自殺企図

- B. (省略)
C. 社会的、職業的な機能が障害されている
D. 薬物や身体疾患によるものではない
E. 離別によるものではない

うつ病の治療は抗うつ薬と呼ばれる薬を使って行います。以前は副作用の強い薬が多かったのですが、最近には副作用の少ない薬が開発され一般的に使われています。抗うつ薬がすぐ効かないからといって、治療をあきらめてはいけません。最終的には電気けいれん療法という治療法を使えば、かなりの患者さんが治ります。なおカウンセリングは、単独では有効ではありません。軽症うつ病に対しては、対人関係療法、認知療法といった精神療法は、効果があることが報告されていますが、こうした療法を行っていることを表明している施設はわが国にはほとんどありません。カウンセリングが有効なのは、病気とは言えないレベルの対人関係の悩みや心因性の病気（ヒステリーなど）に対してであると理解して下さい。

以上うつ病について簡単に述べてきましたがいかがでしたでしょうか。本年度より保健管理センターでは本学学生のメンタルヘルス向上計画の一環としてうつ病の自己診断が行えるホームページを開設しています。興味を持たれた方、気になる方は一度訪れてみてください。
(http://www.niigata-u.jp/aoki/mental1/intro_j.html)

保健管理センター【五十嵐地区】

Tel.025-262-6244 Fax.025-262-7517

旭町分室【旭町地区】

Tel.025-227-2040 Fax.025-227-0748

利用時間 / 8:30～17:00(土・日曜、休日は除く)

こちら就職部

就職部就職課から

みなさんは、就職部を知っていますか？
場所は総合教育研究棟2階の学生玄関
に入って右手です。

全学生を対象とした就職相談を随時実施し、各種ガイダンス及び講座の開設、就職情報検索用パソコンなど充実した設備を備えています。また、キャリアインターンシップも実施しています。

学生のみなさん、各種情報収集などの場として気軽に利用してください。

就職情報関係メールの配信

学生のみなさんに大学から配付されている電子メールアドレスに就職情報（求人情報、ガイダンス日程、説明会情報等）を随時配信しています。**貴重な情報**ですので必ずチェックしてください。

学生用電子メールの利用法

パソコンのある場所なら、どこでも利用ができます。

1. 総合情報処理センターのHP
<http://www.cc.niigata-u.ac.jp>を開く
2. [学生向けサービス] をクリック
3. ユーザー認証。ユーザー名とパスワードを入力してください。（学務情報システムと共通のアカウントです。）

卒業・修了時には届出を

今年度卒業・修了予定者へのご願い

平成17年3月卒業・修了予定のみなさんは、卒業・修了後の進路が決定次第「**進路内定届**」を所属学部等の学務係へ**必ず全員提出**してください。（進路未定の場合も同様に提出してください。）

また、「就職活動体験記」の提出もお願いします。

みなさんの後輩の就職活動に強い味方となります。

就職活動体験記記入フォーム

<http://www.niigata-u.ac.jp/gakugai/ep/001/taikenki.doc>

平成15年度 学部卒業生の主な就職先

人文学部

(株)新潟ダイハツモーターズ
JA共済連新潟県本部
(株)トップカルチャー
新潟リコー(株)
(株)原信
北陸地方整備局
新潟県庁
新潟県警察
新潟市役所

教育人間科学部 (教育学部)

(株)北越銀行
JAえちご上越
新潟ゼロックス(株)
(株)原信
(株)PLANT
警視庁
新潟市役所
長岡市役所
公立・私立学校教員

法学部

(株)七十七銀行
セコム上信越(株)
(株)新潟日报社
(株)北国銀行
(株)本間組
警視庁
北陸地方整備局
新潟県庁
新潟県警察

経済学部

(株)第四銀行
(株)山形銀行
(株)大光銀行
新潟縣信用組合
(株)原信
関東経済産業局
新潟県庁
新潟県警察
新潟市役所

理学部

(株)ジェイマック
アークランドサカモト(株)
鳥居薬品(株)
(財)新潟県環境衛生研究所
(株)ブルボン
警視庁
新潟県庁
新潟県警察
秋田市役所

医学部保健学科

新潟大学医歯学総合病院
新潟市民病院
新潟県労働衛生医学協会
新潟こばり病院
虎ノ門病院
国立国際医療センター
慶応義塾大学病院
(株)アルプ
新潟県庁

(注) 医学部医学科、歯学部は除く

工学部

東芝ホームテクノ(株)
松下半導体エンジニアリング(株)
東日本電信電話(株)
東日本旅客鉄道(株)
旭化成ホームズ(株)
警視庁
関東地方整備局
新潟県庁
新潟県警察

農学部

(株)ウオロク
一正蒲鉾(株)
ソリマチ(株)
佐藤食品工業(株)
ファイザー製薬(株)
関東地方整備局
北陸農政局
新潟県庁
新潟県警察



就職部就職課

TEL : 025-262-6531, 6087

FAX : 025-262-7579

E-mail : shushoku@adm.niigata-u.ac.jp

利用時間 9:00~17:00 (土日、休日は除く)