

## 最近増えてきている “こころの風邪”について

保健管理センター講師 豊岡和彦

皆さん、キャンパスライフを楽しんでいるでしょうか。大学時代というと楽しいことばかりの印象がありますが、社会に出る直前の時期でもあるので様々な課題もあります。例えば、①学業面では授業に出席して単位を取り卒業する、②進路面では専門領域を選択し、就職・大学院などの進路を選択する、③社会面では家族・友人・教職員と適切な人間関係を持つ、④心理面では自分が社会の中でどのように生きていくか模索する、などあげられます。このような課題に直面し、ストレスを感じ体調を崩す場合があるので注意が必要です。

ストレスの多い現代社会ではうつ病になる人が非常に増えています。2000年にWHOが行った調査では、うつ病はあらゆる疾患の中で、生涯有病率（一生のうちににかかる人の割合）は4位で、先進国ではいずれ1位になるだろうと予想されています（「こころの風邪」ともよばれる所以です）。ヨーロッパ、アメリカでの生涯有病率は15%前後といわれ

ています。日本では海外で行われているような大規模な疫学調査は行われていませんが、小規模の調査からは同程度と考えられます。また若い人ほどうつ病の有病率が高くなっていて、日本でもうつ病が増えてきていることを示す結果と指摘されています。

近年うつ病の『軽症化』がいられています。症状が軽いのは良いのですが、そこには落とし穴もあります。「自分自身でも果たして心の病気なのか癒け心なのか、はっきりしない」と本人は考え、第三者にもわかりにくい程度のため治療が遅れ、症状が遷延する事があるからです。

下の表は、東京大学心療内科で作成された最も簡便なうつ病スケールです。是非試してみてください。うつ病は薬により治療可能な病気です。下の表でうつ病の可能性があったら専門医の受診をお勧めします。貴重な学生時代を有意義に過ごせるよう願っています。

### 簡易うつ病評価スケール →YES →NO

#### 「おっくうな感じが続いていますか？」

