

## はじめに

大学時代には多くのストレスを経験します。自分で工夫して対処していても、時に自分一人で対処できず、「もうどうすればいいかわからない」「自分は精神的に問題があるのかな?」と悩む学生の方は少なくありません。

そんな時、キャンパスライフ・健康支援センターでは、医師やカウンセラーとの面接を行ったり、精神的な不調に関する相談先を紹介しています。

しかし、相談に行くと何を聞かれるのかわからない、自分の問題をどう話したらよいかかわからないと思ってしまう、相談になかなか行けないこともあります。

そこで精神疾患に関する説明を、ここにいくつかまとめました。自分や友達の相談に当てはまる項目があれば、気軽にキャンパスライフ・健康支援センターへご相談ください。現在は当てはまらなくても、知っておくと今後役立つかもしれません。ぜひ一度読んでみて下さい。



## あなたの悩み 何でもお待ちしております

### [キャンパスライフ・健康支援センター 連絡先]

○月～金 9:00-17:00 開室

※伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室(センター1号館1階)は  
月～金 10:00-17:00 開室

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

#### 伊都キャンパスセンターゾーン

学生相談室(センター1号館1階)-----092-802-5820

健康相談室(ビッグさんど2階)-----092-802-5881

#### 伊都キャンパスウエストゾーン

健康・学生相談室共通(ウエスト3号館3階)----092-802-3297

#### 箱崎キャンパス

健康・学生相談室共通(国際ホール横)-----092-642-2287

学生相談室(国際ホール横)-----092-642-3886

#### 病院キャンパス

健康・学生相談室共通(医系管理棟1階)-----092-642-6889

#### 筑紫キャンパス

健康・学生相談室共通(グラウンド横)-----092-583-7685

#### 大橋キャンパス

健康・学生相談室共通(厚生施設棟2階)-----092-553-4581



### 学生のためのセルフケアシリーズ

[学生生活編]

1. 学生相談・カウンセリングQ&A
2. 雑談のヒント
3. 試験や発表の心得
4. 先延ばしをやめるには
5. 失敗から立ち直る
6. 青年期と親子関係
7. 怒りのコントロール
8. 他大学からの入学者の方へ

[こころとからだの健康編]

1. 睡眠障害
2. 頭痛
3. 貧血
4. 腸の話
5. 適応障害
6. 不安障害・パニック障害
7. うつ病の原因
8. うつ病の症状

発行元:九州大学キャンパスライフ・健康支援センター イラスト:井上智世  
※このリーフレットの著作権は、九州大学キャンパスライフ・健康支援センターにあります。

学生のための



セルフケア

こころとからだの健康編 7

# うつ病の原因



本リーフレットは、学生のみなさんが自身の不調に対して、自分でも何らかの対処ができるように必要な知識をテーマ別にまとめたものです。困った時の手引きとして役立ててください。

九州大学

キャンパスライフ・健康支援センター

# うつ病の原因

## 1. うつ病の原因

うつ病となる原因としては、以下の3つがあげられます。

- (1)心因…心労、環境や出来事が原因となりストレスを生じる
- (2)性格因…神経質さ、熱中癖、こだわりの強い性格など
- (3)器質因…脳の外傷や脳血管障害の後に

### (1) 心因…心労、環境や出来事が原因となりストレスを生じる

これは、悩みや不快な状況が長く続くなど、過度の心労(心理的ストレス)が原因となってひどく落ち込んでしまうものです。心因性と心因反応性うつ病と言われます。

通常の休養では回復しないまでに至ったものは治療する必要があります。解決できないことを悩みすぎたり、努力しても改善できない問題で行き詰まり徒労感にさいなまれるなどは、最も一般的な落ち込み(うつ状態)の原因です。

#### ①喪失体験

自分の人生、生活に不可欠な大切な人、物、地位、環境を失うことなどの喪失体験は、悲しくつらい心境をもたらします。そしてぽっかりと穴の開いたような虚しい状況に慣れなければなりません。また、取り返しのつかないことへの悔やみ、そうなった自分の境遇や運命への怒りあるいはそれに似た感情なども湧いてきます。この何かを失うという生活の変化に慣れるのには時間がかかります。ついに適応できず、うつ病になってしまうことがあります。

#### ②環境への適応の失敗

適応障害といわれるものです。新たな生活環境、人間関係に慣れることが出来ずに、ストレスとなって不安や憂鬱な感じが生じてきます。

多くの場合、個人の性格とその人のいる環境との相性が合わない場合に、多かれ少なかれ、一時的にはこうした状況に追い込まれます。

過労自殺が問題になっていますが、一日中、心身を酷使して、疲労の回復に必要な十分な睡眠を取られない状況では、誰にでも疲労感や意欲の減退が生じます。そして、それでもなお休養を取ることが出来なければ、体調不良さらにはうつ病になってしまいます。

### (2) 性格因…神経質さ、熱中癖、こだわりの強い性格など

落ち込みやすく、落ち込んだ状態から抜け出しにくい幾つかの性格が知られています。

#### ①執着気質の人

真面目、几帳面で、やり出すと時間も忘れたように熱中し、徹底的にやり遂げてしまうような人。執着気質といわれる。疲れを自覚しにくい、疲れてもそれを無視したり軽視したりする癖があるために、過労を来すことがあります。workaholic仕事人間で、体力・気力の低下を自覚しない人に、中年以降にうつ病や体の不調が生じることがあります。

#### ②明るく陽気だが、落ち込むことのある人

社交的で、人間関係に順応しやすいのですが、明るく陽気だけでなく、時おり落ち込むことがある人。循環気質ともいわれる。親切で、おしゃべりや世俗の愉しみを好み、現実の生活に不満もなさそうですが、沈み込むことがあります。周囲は気づかないことも少なくありません。

#### ③神経質で悲観的な人

いつも自信がなく、細かいことにこだわり、基本的に悲観的になりやすい人。将来や成り行きをくよくよと案じたり、最悪のことを予測して否定的に考えがちで、神経質と言われる。こうした傾向が強く日常生活に何らかの支障を来した場合、神経症(ノイローゼ)と診断されます。憂鬱さが目立つ場合には抑鬱神経症とか神経症性うつ病と診断されます。

#### ④自分を過大評価し、人からも高く評価されたい人

うぬぼれが強く、自分の能力を過大に評価しており、人からも高く評価してくれることを望んでいる人。こうした願いは通常かなえられないので、繰り返される失望と屈辱感から傷つき落ち込んでしまうことも多くなります。

①と②の性格は、重いうつ病に陥る人に多い性格として知られています。一方、③と④の性格は、軽い症状である場合が多いのですが、病状が長く続く傾向があります。

### (3) 器質因…脳の外傷や脳血管障害の後に

交通事故による頭部外傷、特に、しばらく意識消失するような脳の外傷のあとや、脳卒中とよばれる脳梗塞や脳出血などの脳血管障害のあとに、後遺症として、さまざまな精神症状が出現します。もっともひどい障害は認知症(痴呆)ですが、そこまでひどくない場合に、鬱病に似た症状がでる場合があります。しかし、憂鬱な気分ではなく意欲の減退が前景にでる場合が多いです。

## 2. 増加する心因性うつ病

現代はストレスの時代と呼ばれることがあり、うつ病と診断される人は確実に増えています。調査によって、6人に1人くらいの人は、一生のうち少なくとも1度、うつ病と診断されるほど落ち込んでしまうことがあることが分かっています。多くの場合、生活状況と性格との相互作用によって生じるストレスが原因と考えられます。つまり増えているのはストレス性と言われている心因性うつ病です。

## 3. うつ病の治療のために

病気の原因を取り除くことが、根本的な治療であることは言うまでもありません。しかし、ストレスとなっている生活環境や人間関係を簡単に改善することが難しいのが普通です。また、一旦、うつ病と診断されるほど調子を崩してしまうと、それまで自分で対処できていたような事柄やストレスの原因にも立ち向かえなくなってしまいます。

調子を回復するためには、とにかく十分な休養が必要ですが、回復するには、数か月に及ぶ予想以上の時間が必要になります。薬物治療を行えば、症状を軽くして、より早く回復することが期待されます。

十分な休養と治療を行い、原因が改善できれば、うつ病はなおすことができます。