

## 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ください。



## 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. 失敗から立ち直す
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 8

# うつ病の症状



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

# うつ病の症状

典型的な精神症状として、以下の3つがあげられます。

## 抑うつ気分(憂うつな気分)

### 興味や楽しみの喪失

### 意欲の減退や疲れやすさなどの活力の減退

## 抑うつ気分

気分が沈んでしまい憂うつなのが「抑うつ気分」です。とにかく憂うつで、何があっても一向に気分が晴れず、心が悲しい気持ちに覆われてしまうことを意味しています。この自覚症状はうつ病のもっとも基本的な症状ですが、うつ病と診断される人の中には、憂鬱な気分をあまり自覚しない人もいます。

## 興味や楽しみの喪失

それまで楽しみでやってきたことが今までのように楽しめなくなってしまうたり、いつもなら興味が惹かれるようなことに興味がわかないという心境です。これは、楽しみたいと思うのだけれども、それができないという焦りをもたらす体験です。

## 活力、意欲の減退

何かを始めることが面倒臭く億劫でたまらなかったり、やり遂げる気力が途中で萎えてたりしてしまうことで、気力の低下が自覚されます。やる気が起きません。また、やる気はあっても元気が出ないのです。直ぐに疲れてしまったり、大したことをしていないのにひどく疲れるのは易疲労性と表現されます。何事でもきちんとすることが自分の取り柄だと考えている人は、自分が怠惰になっていると自分を責める気持ちを引き起こします。

こうした心境は、何かが思い通りに行かずに失望した時などに、誰の心にも起こる自然なことだといえます。ただ普通なら、こうした心の動きは、事態が改善すれば速やかに改善してきます。また、事態の改善がなくても数日あるいは1～2週間のうちに軽くなります。しかし、うつ病では、そのような改善がみられず、いつまでも回復しません。

さらに、うつ病では次のような症状も現れます。

## 集中力、思考力の減退

勉強したり、本を読んだり、集中力がある作業や仕事が出来なくなります。頭が働かないと感じます。ミスも多くなります。決断を下すことが出来ず、ついつい先延ばしなどをしてしまいます。ひどくなると考えることができなくなります。もの忘れも増えますので、認知症(いわゆる痴呆)や脳の病気になってしまったのではないかと心配する人もいます。

## 不安・焦燥感

こんなことでは駄目だ、きちんとしなければならぬ、と自分の不甲斐ない状態に焦りを覚えます。どうにかしなければならぬと思うのに、どうしようもないと感じるので、不安で、じっとしておれなくなります。また、このままではどうなるだろう、きっとひどいことになると思いつめると極度の不安を来たして、激しい動悸や息苦しさ、死ぬのではないかという恐怖感にとらわれ、パニックになってしまうこともあります。

## 自信の喪失、自己卑下感

やる気が出ず、作業・仕事が思うように進まない状態が続くので、情けない気持ちになります。自分は詰まらない存在だ、駄目な人間になってしまったと感じてしまいます。

## 自責感、罪悪感

すべき事がきちんと出来ないの、人に迷惑をかけてしまう、申し訳ないと考えてしまう人は少なくありません。家族や周りの人に申し訳ないと自分を責めます。日本人には多くないのですが、自分は救いようのない罪深い人間で罰せられるべきだと考える人もいます。

## 絶望感

こんなに何も出来ないのではどうしようもない。人に迷惑をかけるばかりで、生きている価値はない。生けるしかばねだ。将来は無惨だと絶望感にとらわれていきます。

## 自殺念慮

絶望感や罪悪感から、もはや生きていても仕方ない、死んだ方がましだと考えてしまいます。また、いっそ死んだ方が楽になれる、死んでしまいたい、つらい気分から逃れたい、あるいは価値のない自分を消し去りたいと望んでしまいます。

うつ病では、こうした辛く耐え難い心境に陥ってしまいます。そしてなかなか抜け出られません。

このような心境の他にも、以下のような変化も現れます。

## 睡眠障害

疲れ果てて寝てしまっても、早く目が覚めてしまい、うとうとと深く眠れなかったりします。夢ばかり見て眠れないと訴える人も少なくありません。逆に、寝てばかりいて起きられない人もいます。不眠症が出る と前述の精神状態は一段と悪化してしまいます。

## 食欲不振、体重減少

食欲がなくなります。無理に食べても砂を嚙むようで美味しく感じません。そしてやせてしまいます。症状が軽い段階では、逆に過食に走る人がいます。

## 性欲の減退

恋愛感情や、異性に対する興味も鈍ってしまいます。

## 身体症状

さまざまな身体の不調を感じます。頭痛、肩こり、胃の痛みなど身体の痛み、動悸がしたり、立ちくらみがしたりする循環器の症状、胸焼けがしたり、胃もたれ、便秘などの消化器の症状みられることがあります。これらの身体症状ばかりが目立つ場合、仮面うつ病と言われたり、自律神経失調症と診断されることも少なくありません。

以上のような症状が、少なくとも半月以上、改善することもなく続く場合、うつ病の可能性が高く、受診をおすすめします。