

「増える心の病」

今年の8月、「うつ病と躁うつ病を知る」というフォーラム（大宮ソニックシティ／主催・NHK エンタープライズ）に参加した。うつ病と躁うつ病（双極性障害とも言われる）などの「気分障害」は日本では人口の8%で発症するといわれていて、欧米（17%）に比べると低い。一見、日本は少ないようにみえるが、文化的、社会的な違いも大きいいため欧米と日本で本当にそれだけの差があるのか、まだ結論は出ていないといわれている。

世界的にみると女性、若年者に多いとされるが、日本では中高年でも頻度が高く、発症による社会経済的影響が大きい。厚生労働省が実施している調査によれば、日本の気分障害患者数は1996年には43.3万人、1999年には44.1万人とほぼ横ばいだが、2002年には71.1万人、2005年には92.4万人、2008年には104.1万人と、著しく増加している。（*検査などで明確に診断できる疾患ではないため、診断基準が少し変わることによって患者数に差がでてくる。近年は、ストレスの多い日本などの先進国だけでなく、発展途上国でも増加している。）このように、うつ病、躁うつ病は身近な病気であり現代のようなストレスや情報の多い（多すぎる）社会では現代病ともいえる。

うつ病には以前から興味がある一方で、躁うつ病は言葉を聞いたことがある程度の知識だったが、もしかしたら、いつか自分も発症するかもしれないと思ったりするほど、私自身の気持ちがマイナス思考でいろいろ考えていると気持ちが辛くなったりもする。そんな思いから、このフォーラムに参加した。

フォーラムの中で当事者の体験談を聴くことができた。うつ病のSさんは、ある日突然、布団から起き上がれなくなり、食事、トイレなどの日常動作もまともにできなくなってしまった。体が重く、脳の中に何か苦い物がつまっていたり、脳みそが凍りついた感じだったと表現していた。

躁うつ病のOさんは、3日間で車を5台買い、マンションを衝動買いしてしまい、最初は統合失調症と診断されたが、15年たって躁うつ病と診断が変わった。双方の病気とも診断に時間がかかる場合があり、その間適切な治療を受けることができない場合があるという。治療はうつ病も躁うつ病も、生活環境の調整+休養、薬物治療、心理的アプローチを長期に渡って続ける必要があり患者の負担も大きい。

今回、当事者の生の声が聞けたが、話しをただ聞いただけではなかなか想像し難い事もありながら、本人の言う言葉は力強く、私の心に強く残った。「脳みそが凍りつく感じ」「何も考えられないし動けない」「血が流れていない感じ」はとてもショッキングな表現だし、本人だからこそ言える言葉だと思う。

3日間で車を5台も買ってしまふなんてこともあり得ないと思ってしまう。しかし、そのあり得ない事が症状として出てしまうとすると、恐怖すら感じる。しかも前触れなく発症してしまい、自分の行動を客観的に見る事が難しい。周りのサポートが無ければ発見や治療が遅れ、人生を大きく狂わせるかもしれない。SさんやOさんは、今では社会復帰に向け、自分の得意なことを生かして社会と向き合おうと、当事者が集まるサロンに参加し情報交換をしたり就職活動もしている。だが、その接点が世間にはまだ少ないという。

うつ病も躁うつ病もなんとなくは言葉としては知っていても、その病気を正しく理解している人は少ないのではと思う。もしも、町でうつ病の人を見てもその人が病気だとは思わないと思うし、その時は「変な人だな」ぐらいに感じるかもしれない。だからと言って、自分がうつ病・躁うつ病だと公表する必要は必ずしもないと思うが。世間や社会が正しく理解をしなくとも（できればしたいが...）、そのような人たちを受け入れられる‘器の大きさ’を持てれば社会は今よりも成熟したものになり、うつ病と躁うつ病でも生活のしやすい社会になると思う。