

子どものうつ病について

大人だけではなく、子どものうつ症状も増えていると聞き、自分なりに調べ、少しでもお役に立てればと思いまとめました。
私は専門家ではありませんので、主に文献先を参考にさせていただいております。ご了承ください。

調べるにあたり、参考、引用させていただいた文献は最後のページにございます。ありがとうございました。



うつ病とはどういうもの？

まずうつ病とは一体どういうものなののでしょうか？

うつ病が起きるメカニズムは未だはっきりと解明されていません。しかし、いくつか仮説があり、脳の神経伝達機能の働きの低下や心理社会的なストレス、身体の病気によるストレスなどが考えられているようです。うつ病は1つが原因なのではないということです。

```
graph TD; A[脳の神経伝達機能の働きの低下] --> D[うつ病]; B[心理社会的ストレス] --> D; C[身体の病気によるストレス] --> D;
```

脳の神経伝達機能の
働きの低下

心理社会的
ストレス

身体の病気による
ストレス

うつ病

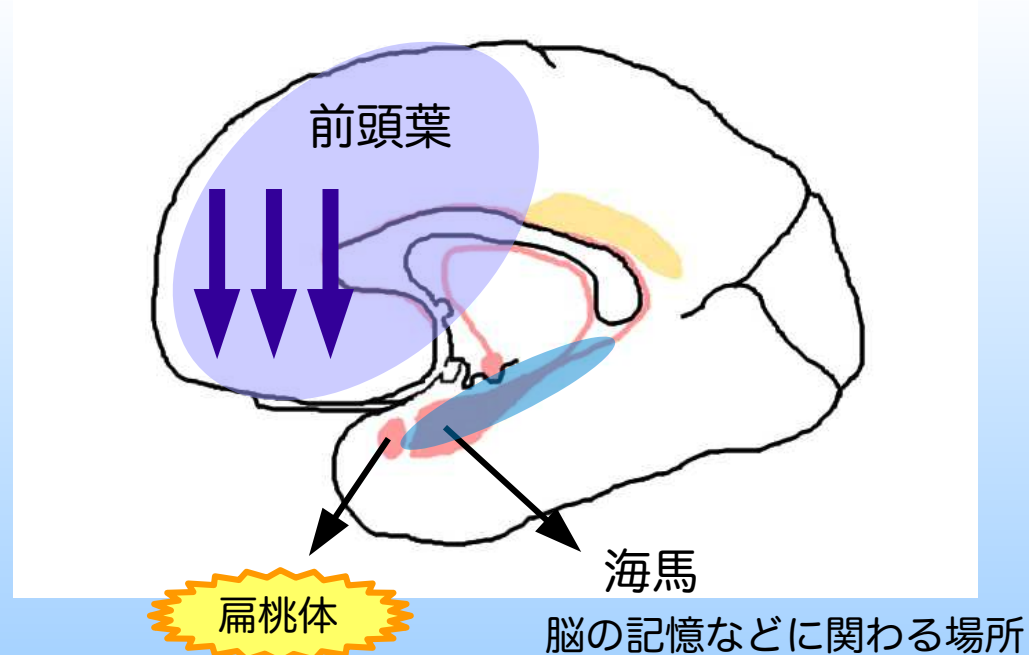
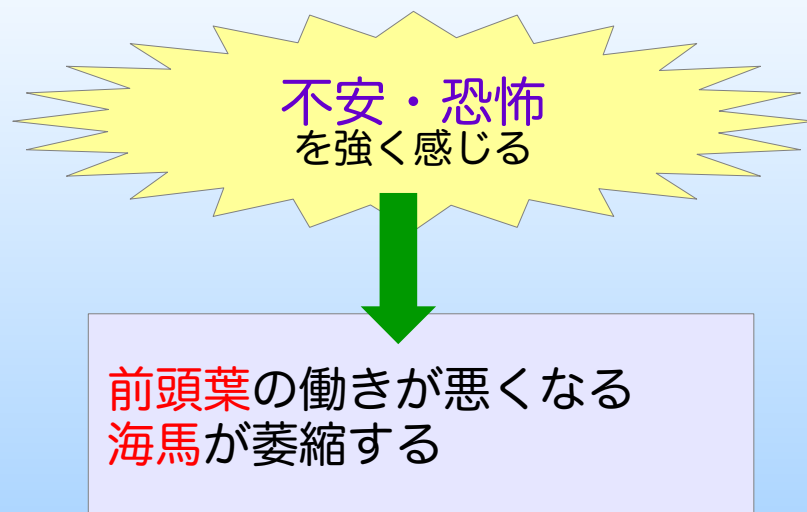
脳のしくみについて

うつ病になってしまうと考えられている、脳の神経伝達機能の働きの低下について少し触れてみます。

まず、「脳の**海馬領域**における神経損傷仮説」というものがあり、これは、心的外傷（トラウマ）体験が海馬神経損傷の原因となるという仮説のことです。

さらに、「うつ病の神経細胞傷害仮説」があります。1996年、Shelineらは、MRIを用いて反復性うつ病の海馬体積を測定。対照群と比較して**左右の海馬ともに有意に減少**していること、この萎縮の程度がうつ病エピソードの回数と相関していることを報告したそうです。（文献7より）

うつ病の方は**扁桃体の活動が強い**ため、



ドーパミンとセロトニン

ドーパミンの主な働きは「**より**」喜ぶなど、**ポジティブ**な作用をすること。これが過剰になると、統合失調の陽性症状やADHD類似の症状をおこすが、生理的に、報酬系によるスキルの強化として青年時代には、必要な報酬系ネットワークでの伝達物質とされています。

セロトニンは、脳幹（縫線核から毛様体）にあり、主な働きは「**安定**」です。その不足は不安定だけでなく、うつ症状と関連します。（文献8より）

また、「脳脊髄液中のホモバニリン酸 (homovanilic acid, HVA、ドーパミンの代謝物)濃度がうつ病患者で低値であること、パーキンソン病の治療薬であるD2受容体アゴニストがうつ病治療に有効であること、などからうつ病では脳内ドーパミン機能が低下し、その機能低下が是正されることによりうつ病症状が改善するという仮説が提案されている。」ようです。（文献8より）

結局どちらも多すぎても少なすぎても良くない。バランスが大切なのがわかります。

うつ病とはどういうもの？

うつ病は、体質と同じような意味として「なりやすさ」はある程度遺伝すると考えられているとされています。

どういう人が発症しやすいかといいますと、几帳面であったり、凝り性であったり、自責的な方がなりやすいとされています。しかし時代とともに変化し自己愛的性格が増え、発症年齢が低くなるにつれ、攻撃的、自己中心的なうつ病が増えているのだそうです。



子どものうつ病

大人の病気と思われがちなうつ病ですが、実は最近では子どものうつ病は増加傾向にあるとされ、北海道大学の傳田健三さんらが2003年に札幌市、千歳市、岩見沢市の小中学生3331人を対象とした調査を行ったところ、13%が抑うつ傾向にあることが分かったそうです。さらに2007年に千歳市内の小・中学性738人を対象に調査を行った結果、なんらかの気分障害の診断基準を満たしたものは4.2%、大うつ病性障害（典型的なうつ病）の有病率は全体で1.5%あり、**中学1年生のうつ病有病率はほぼ成人の有病率（4.1%）**と同じ値だと考えられたのだそうです。（文献2より）

子どものうつ病に対する理解

私は、子どもは大人と違って「うつ病」をよく知らないものだと思っていましたが、今はお子さんでもネットにて検索すれば簡単に関連した記事がでています。

自分で「もしかしたらうつ病なのかも…」と考えたときに無料でうつ病の傾向のチェックをすれば数値として表示されるので、その数値の高さに憂鬱とした気持ちになってしまうこともあるようです。

その不安も含め、自分一人で抱え込んでしまうため、大人もそのサインや心理状況に気づいてあげるのは難しいのかなと思いました。特に思春期ともなるとなかなか親に相談することもためらいがちになってしまうのではないのでしょうか。



子どものうつ病について

しかしどうやら、子どものうつ症状の表現の仕方は大人とは異なるらしいのです。

気分の障害を示す抑うつ気分の訴えが少なく、その表現としては、**成績不良や不登校、分離不安、無気力から不幸な転帰**まで様々です。

思春期のうつ病では、無快感、無気力、過眠や食欲の変化などが目立つとされています。主に子どものうつ病の多くは「不登校」というかたちをとるのだそうです。

また、朝日新聞(2014,5,10)の記事にて、北海道大学の傳田（でんだ）さんは「11年に道内の小学生～高校生3735人から回答を得た調査ではそう傾向や自閉傾向も調べ、『うつ病と発達障害は相関関係が非常に高い』と明らかにした。」（文献4より）とありました。

小児におけるうつ病の症状

文献5のMSDによる「メルクマニュアル医学百科 家庭版」より、症状をそのまま引用させていただきました。

悲しみの感情を抱く、もしくはいらだたしくなる
お気に入りの活動への関心を失う
友人関係や社会的な場から引きこもる
物事を楽しめなくなる
拒絶されているという感情や、愛されていないという感情を抱く
睡眠不足になったり悪夢をみたりする、もしくは過眠となる
自分を責める
食欲と体重が減少する
自殺について考える
大切にしていた持ちものを手放す
新たな体の症状を訴える
学業成績が悪化する

子どものうつ病

例として、不安障害の症状のひとつとして、抑うつが現れることもあります。

絶え間ない過剰な不安や心配が（例えば、トイレが間に合わなくて漏れたらどうしようなど）6ヶ月以上続き本人や周りの保証によっても解消されないものを「全般性不安障害」と言います。

子どもの場合は大人とは違い、自分の内面・感情を表に出すことが不十分なため、不安な気持ちが身体症状として現れることが多いのです。刃物や何かで人を傷つけたらどうしようと泣いてしまったり、ぶつかって人を転ばせてしまうかもしれない、自分が歩くと人を傷つけてしまうのでどうしよう…という不安が常にあり、こういった心配事や不吉な予感がしばしば慢性の環境的ストレスとなってしまうのかもしれません。

こういったことから、人目が気になり、夢見が多くなる。学校に行きたくない。高ぶった気持ちを抑えるために、自傷行為（リストカット）をしてしまう傾向が見られるようです。

最後に。

とくに思春期は何かと悩み事も多く、不安定な状態になりやすい時期です。身体的にも精神的にもバランスが崩れやすいため、うつ病になってしまうケースも少なくないようです。

大人と違い、抑うつ状態を表に出さない傾向にある子どもは自分のそういった気持ちを親や他人に気づかれるのを嫌がり、部屋に閉じこもったりしてしまうこともあるんだそうです。

心配だからといって無理に聞き出そうとすると、それが癪に障ったり、本人もうまく説明ができずイライラしてしまうかもしれません。

女子の場合どうしても気にしすぎてしまう子が多いため、抑うつ症状になってしまうことが多いのだそうです。

親御さんは、まずお子さんの様子に異変を感じたら、初期の段階で（閉じこもる前に）専門家へ受診するようにしましょう。医師にしっかりと診断してもらうことが必要です。悩みを打ち明けることにより安心感を得たり、恐怖を取り除くことが大切です。

励まし方にもいろいろありますが、追い詰めたり、本人にプレッシャーを与えるようなことを言うのは逆効果になってしまうことも・・・。「あなたが心配だからね、一度病院へ行ってみる？」など、治療を受けることを促すように言ってあげるのが良いみたいです。

対応が遅れてしまうと回復に時間がかかってしまうだけでなく、不幸な転帰などの危険性も考えられますので、早期発見、早期治療はとても重要です。（kuru）

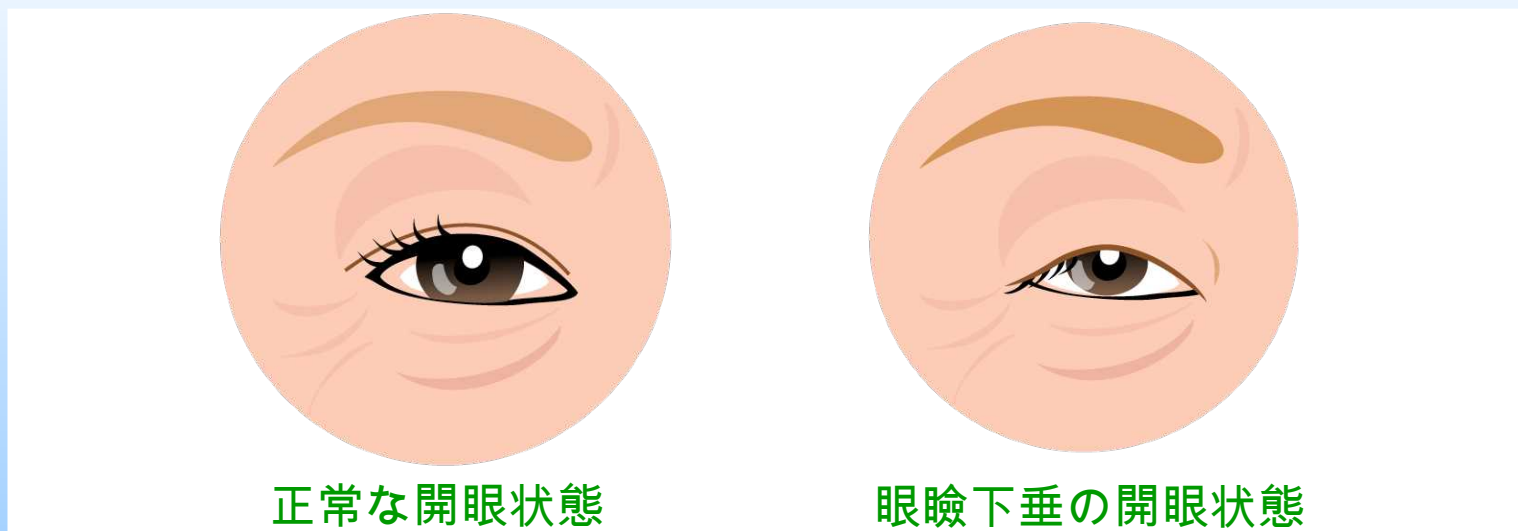
おまけ 一眼瞼下垂症一

先日院長が面白い記事を見せてくれました。うつに関連があるものとしてこちらも少しご紹介したいと思います。

<以下の内容は、日本経済新聞のNIKKEIプラス1（2016,4,23(土)）「その頭痛、原因はまぶたかも？」の記事より引用させていただいております。>

まぶたをあげる力が弱まり、目を覆い隠してしまい、視力に問題を起こすものを「眼瞼下垂症」といいます。これは、頭痛や肩こりだけでなく、うつ症状の原因となる可能性があることがわかってきたそうです。

目をこすって起こる場合もあれば、加齢による筋肉の衰えや、コンタクトレンズの長時間の使用などでも眼瞼下垂症は起こってしまうそうです。



おまけ 一眼瞼下垂症一

また、緊張やストレスに対して、まぶたを強く開けることにより脳に刺激を送ると、それを対処しようとするのですが、これを長く続けると交感神経が強く働き、過度な緊張や不安感の増加、不眠症状を招いてしまうみたいです。逆に、ミューラー筋が伸びきってしまうとまぶたが開きにくいため脳に刺激が行かず、常に眠たい状態だったりやる気がおきかないなど、うつ症状がみられてしまうようです。

まず予防するためにはまぶたを擦らないよう注意することが大切です。

私もコンタクトレンズを愛用していますし、目が痒いといつ擦ってしまうくせがあります。この記事を読んで今後は気をつけようと思いました。
また女性の場合は化粧をする場合があるので、落とすときは力を入れずに、優しく落とすように気をつけると良いかもしれません。

文献

ピンク色を文字をクリックするとリンク先へ飛べます

1. 樋口輝彦:患者・家族から質問に答えるためのうつ病診療 Q&A,日本医事新報社,東京,2009
2. 北海道大学 傳田健三「[子どものうつ病と発達障害](#)」
3. 方安庵「[続・松島レポート](#)」
4. [朝日新聞\(2014,5,10\)の記事](#)
5. MSD「[メルクマニュアル医学百科 家庭版](#)」
6. 方安庵Facebookページ「[子どもの心身に関する病気まとめ、うつ・感情調整障害](#)」
7. 方安庵Facebookページ「ADHD、アルツハイマー、うつ病、パーキンソン病」の4つの疾患に関係する、[ドーパミンとセロトニンの働きについて](#)」
8. 岩手・宮城・そして福島「[ドーパミンとセロトニンのお話](#)」

不登校に関する詳細はこちらをご覧ください。「[不登校について](#)」

文責：kuru 方安庵の承認を受けております。