



糖尿病通信

—62—

糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病とうつ

5月病、空の巣症候群、定年うつ病、最近では災害うつ病など、様々な原因でうつ病が発症します。糖尿病とうつ病も深い関連があることが知られています。

1. 糖尿病とうつ病が合併する割合

うつ病の患者さんの割合を調べてみると、一般の方が数%なのに比べ、糖尿病のある方では15%~25%にも上るとの調査結果があります。さらに糖尿病の患者さんに合併したうつ病は慢性化しやすく、再発しやすいともいわれています。糖尿病の患者さんは食事や運動など自分で生活を変えていくよう指導を受けますが、それはとても大変なことです。なかなかうまくいきません。将来に対する不安もあり、医療費もかさみます。たくさん



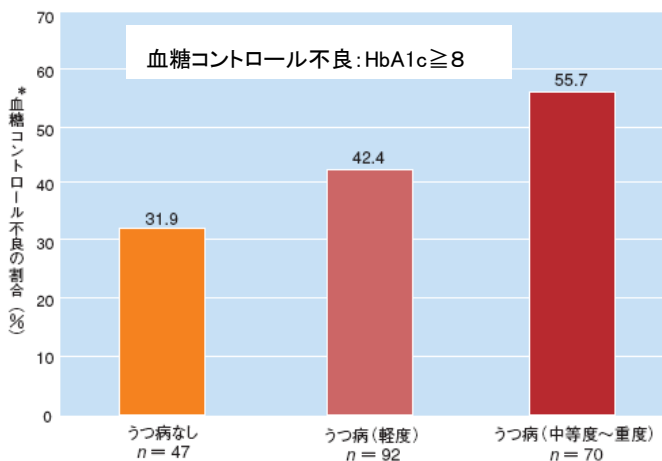
のストレスを抱えているのです。ストレスは血糖のコントロールを悪くするため、悪循環になります。また、もともとうつ病のある方も糖尿病が発症しやすくなります。

2. うつ病の主な症状

うつ病の3大症状は①気分の落ち込み、②喜びと興味の喪失・減退、③活力の減退です。このほか集中力、注意力の低下、不安感、あせりの気持、不眠症、食欲低下などの症状が見られます。また、動悸や頭痛、肩こり、舌の痛み、などの症状で内科の病気と紛らわしいこともあります。

3. 糖尿病のコントロールとうつ病

うつ病になると治療に対する意欲がわかず、外に出て運動する気になりません。朝、元気に起きることができず、食事不規則になり、あれこれ調理することもおっくうになります。また、うつ病にかかるのは生真面目な方が多いため、食わずに薬だけ飲んで低血糖になることもあります。下の図に示すように、うつ病が重いほど、糖尿病のコントロールも悪化します。



Gross R, et al. J Gen Intern Med 2005; 20(5): 460-6 より作成

4. うつ病と他の糖尿病合併症

うつ病があると糖尿病の合併症も悪化します。強く影響を受けるのは、性機能障害、神経障害、腎症、心血管障害、網膜症の順だといわれています。精神的なストレスが直接血圧を上げたり、痛みを増強させたりするだけでなく、ストレスで分泌されるストレスホルモンには血糖を上昇させる作用があるからです。

5. うつ病を予防するために

糖尿病は一生お付き合いする病気です。病気であることを受け入れて、あせらずじっくりと取り組みましょう。生活の改善がすぐにうまくいなくても当然です。薬の工夫や食事のアドバイスで、治療がずっとうまくいくこともあります。糖尿病であることを友人や職場に隠しているためにさらにストレスを抱えてしまう人もいます。今では、糖尿病は珍しい病気ではありません、同じ悩みを持っている方が身近にいるかもしれませんし、糖尿病友の会も各地で活動しています。<http://cls.nittokyo.or.jp/>

6. うつ病になったら

うつ病かもしれないと思ったら、主治医に相談し、精神科や心療内科に紹介してもらいましょう。専門医により早くきちんと治療を受ければ、必ず回復しますし、うつ病がよくなれば、糖尿病のコントロールも改善することが知られています。うつ病の治療薬で肥満傾向になることもありますが、治療が進めば元に戻ります。治療中断しないようにしましょう。 内科 柳澤

