



健やか豆知識 第36回



タカちゃん
ママ

タカちゃん

Q. 子どもがうつ気分で落ち込んでいる時にまず行う、正しい対応は？

- Ⅰ 専門医を受診して、薬をもらう
- Ⅱ ゆっくり休ませ、話をしっかり聞く
- Ⅲ 明るくふるまう

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

気づいていますか、子どものうつ病

思春期の子どもは学業、スポーツ、友人関係などが思う通りにいかなくなったり、理想の自分と現在の自分との間にギャップを感じて、落ち込んだりすることがあります。そういったことが原因で心のエネルギー(意欲や元気の源になる力)が低下してしまうと、やる気がなくなったり、意欲が湧かなくなったりして、心身が疲れきることからうつ病になることがあります。

思春期のうつ病は、成人の症状としてよくみられる不眠や食欲不振、抑うつ気分、体重減少というより、イライラや焦燥感が目立ち、反抗的になるのが特徴です。これまで物事に一生懸命と取り組んでいたのに、突然元気がなくなったり、頭痛や腰痛を訴えたり、怒りっぽくイライラしているのに気が付いたら、それがいつ頃からなのかを気にしてみてください。そして子どもに体調のこと、何か心にあることを聞いてみてください。なかなか話せないようなときはスクールカウンセラーなどに相談してみてください。

それでも様子が変わらず心配なときは精神科を受診することも考えてみてください。病院では体に異常がないか、甲状腺の病気や貧血などの検査をしながら、うつ病の可能性も考えて問診もしたうえで、診断、治療方針を決めていきます。思春期のうつ病の治療は、薬物療法よりもカウンセリングなどの心理・社会的治療が中心となります。子どものうつ病に対して国内の臨床試験を通じて安全性と有効性が確認された抗うつ薬はないため、副作用に注意しながら慎重に投与します。

家族としては心配ですが、まずはしっかりと休養をとらせることが大切です。無理やり何かをやらせようとはせず、日々の生活で負担になるものを減らしていきます。そうしていくうちに少し元気が出て、思っていることを話せるようになったら、子どもの話をしっかりと聞いてあげましょう。思春期の子どもは複雑ですが、心のエネルギーが低下することもあると心得て、あたたかく見守ってあげたいですね。

監修 宇佐美 政英 国立国際医療研究センター国府台病院
児童精神科診療科長

さらに詳しい情報は
ホームページで!



< 正解 Ⅱ ゆっくり休ませ、話をしっかり聞く >

クイズの解説

子どもの心の変化に気づいてあげましょう。

日本では、うつ病といえば大人がかかる精神疾患であると考えることが多いと思いますが、思春期の子どもは、学業や友人関係、理想の自分とのギャップで思うようにいかないと、落ち込んでしまうことがあり、心のエネルギー(意欲や元気の源になる力)が低下すると、うつ病になることがあります。子どものうつ病は『怠けている』『反抗期だ』と思われることもありますが、周囲の大人が早期に異変(SOS)に気づき、専門家への相談につなげたいですね。

子どもが突然元気をなくしたり、頭痛や腹痛の頻度が多くなったり、怒りっぽくイライラしているなどの様子が見られる場合は、まずはゆっくりと休ませてあげましょう。このとき、無理やり学校に行かせようとして、「頑張り」などと励ましたりすると、子どもを追い詰めてしまい、無理に頑張ろうと空回りしてしまうので、**子どもの負担になることは減らして、しっかりと休養をとらせることが大切です。**また、子どもが落ち込んでいるときは、周りの大人は無理して明るくふるまうのではなく、「大丈夫? いつでも話を聞かからね」など静かに寄り添いながら、体調などを気遣ってあげましょう。

少し元気が出て、体調のことや思っていることについて話せるようになったら、**子どもが話をしやすいよう、しっかりと聞いてあげる状況をつくってあげましょう。**なかなか話し出せないようなときは、スクールカウンセラーや学校などに相談してみるのもよいでしょう。

それでも**子どもの様子が変わらず心配なときは、精神科への受診を考えましょう。**病院では、甲状腺の病気や貧血など体に異常がないか検査をしながら、うつ病の可能性も考えながら問診などをして診断し、治療方針を決めていきます。思春期のうつ病の治療は、**薬物療法よりもカウンセリングなどの心理・社会的治療が中心となります。**

厚生労働省の令和3年版自殺対策白書によると、10~14歳の死因2位、15~19歳の死因1位は自殺であります。右記「子どものうつ病を疑うポイント」のうち、5つ以上(1か2を含む)が2週間以上続いていたら、専門家に相談することをお勧めします。

子どものうつ病を疑うポイント

次のうち5つ以上(1か2を含む)が2週間以上続いていたら、専門家に相談することをお勧めします。

1. 悲しく憂うつな気分が一日中続く
2. これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
3. 食欲が減る、あるいは増す
4. 眠れない、あるいは寝すぎる
5. イライラする、怒りっぽくなる
6. 疲れやすく、何もやる気になれない
7. 自分に価値がないように思える
8. 集中力がなくなる、物事が決断できない
9. 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

【参考】厚生労働省「こころもメンテナンスしよう(うつ病)」より