

# うつ病治療について

## ①休む（休養）

十分な休養がとれるように環境整備を行うことが大切です。主治医と相談して、必要があれば学校を休学したり、仕事を休職したりして、ゆっくりと心身を休めます。しっかり休むことが、回復に重要な役割を果たします。



## ②薬を飲む（薬物療法）

休養と併せて、うつ病の治療には薬を飲むことがとても大切です。うつ病の薬には下記のような種類があります。主治医とよく相談しながら、処方通りに薬を飲みましょう。



処方通りに

### ■SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）

：脳内神経伝達物質で情動や睡眠調節をつかさどる「セロトニン」の神経伝達を促進します。  
新しい薬で、副作用が少ないと言われています。

### ■SNRI（セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）

：「セロトニン」の他、意欲や活動性等に関与する「ノルアドレナリン」の神経伝達も促進します。  
新しい薬で、副作用が少ないと言われています。

### ■三環系抗うつ薬：1950年代に誕生した古典的な薬です。

安価で確実な効果が期待できますが、副作用（立ちくらみ、排尿障害、便秘等）が出やすい欠点があります。

## ③話をする（精神療法など）

休養と薬物療法で回復してきた時期に、主治医からカウンセリングをすすめられることがあるかもしれません。治療方法について疑問な点や不安な点は、主治医としっかり相談をしましょう。

