

うつ病と対策

熊本県立宇土高等学校

要旨

私達は、最近うつ病になる人が増えていると聞いてうつ病になる人が減ってほしいと思い、「うつ病と対策」についての研究をしました。本やインターネットで調べてアンケートをとった結果からうつ病は”よく”知られていないことがわかりました。

1. 目的

最近、うつ病になった人がたくさんいると聞いて、少し調べたところ、うつ病についての先行研究でうつ病の治療法はわかっているのにうつ病の人数は年々増加していたことから、うつ病の原因や治療法はわかっているのになかなか減少しないのはなぜか気になったから。

また、もっと調べてうつ病の正しい知識をみんなに知ってもらいうつ病の人が減少してほしいと思ったから。

2. 方法

アンケートを取る

うつ病に関する本やネット記事を調べる

3. 結果

26人にアンケートの結果

1, うつ病を知っていますか

知っている→100%

2, うつ病とはどのような状態のことだと思いますか

- ・無気力状態→7人
- ・精神的苦痛（ネガティブ思考）→22人
- ・パニック障害→1人
- ・孤独に感じる→1人
- ・情緒不安定→1人
- ・体調不良→5人

3, うつ病になっている人が元に戻ることができると思いますか

できると思う→80.8% できないと思う→19.2%

4, 3でできると答えた人はなぜできると思ったのですか

- ・病院に行けばいいと思うから→8人
- ・気分転換すればいいと思うから→5人
- ・環境を変えればいいと思うから→4人
- ・自然と治ると思うから→1人
- ・生まれながらの病気じゃないから→1人
- ・回復した人を知っているから→5人

5, どのような治療法があるか知っていますか

知っている30.8% 知らない69.2%

6, 5で知っていると答えた人は具体的に書いてください

- ・薬を飲む→6人
- ・休息を取る→3人

アンケートの6で、「毒キノコを処方する」という回答をしてくださった方がいらっしやっただので調べたところ、マジックマッシュルームという毒キノコのサイロシビンという成分が人の考えや感情に大きな変化を促すとされ、さまざまな精神疾患や依存症の治療法として有望視されたこともあった。しかし、治療法として認可するには、服用量や持続性などに関する、さらに多くの研究が必要！



↑マジックマッシュルーム

4. 考察

アンケート調査の結果から、うつ病という病気は知っていても、治療法を知らない人が多いということがわかった。うつ病の症状については人それぞれの回答があったが、無気力状態、精神的苦痛、ネガティブ思考というのはあっていて、意味もなくイライラしてしまうという情緒不安定という症状もあっていて、しかし、うつ病にパニック障害のような症状や孤独に感じるということ、体調不良になることはない。体調不良ではなく、食欲の増減や睡眠の増減という症状が出る。

また、うつ病は治すことができる病気である。

うつ病を治すには『病院に行けばいい』と答えた人が多かったように、病院に行き落ち込んだ気分を和らげて睡眠リズムを改善する効果をもつ抗うつ薬や必要に応じて不安感を和らげる抗不安薬などの薬をもらうことやカウンセリングを受けるという治療法があった。

また、アンケート4の結果から、うつ病になっている人だけでなく、周りの人が声をかけるなどサポートすることも必要であるということを知っている人も少ないのではないかと考えた。

声をかけるといっても、『大丈夫??』など不安にさせてしまう言葉ではなく、落ち込んでいるときには『そんなときもあるよ!!大丈夫だよ!!』などの安心させられる言葉をかけてあげることが大切。

うつ病を治すには、もちろん、うつ病になっている人自身が変わることが大切だが、周りのサポートも大切ということがわかった。

うつ病について他人事として考えるのではなく、自分事として考えることが大切である。

このことから、**うつ病のことも治療法のことも元々あまり知らない人、知ってはいるけどなんとなくだったり自分のイメージを思い込んでいたりする人が多い**ことがわかった。

5. 感想

結果や考察からうつ病のことをよく知っている人が少ないことがわかったので、これからはどうしたら知ってもらえるのかを考えて、この研究をより良いものにしていきたいです。

6. 参考文献

[マジックマッシュルームに持続的な抗うつ効果？研究結果が示す…](#)

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/know/know_01.html