長崎大学ｅラーニング：Ａコース　　報告：令和５年　３月31日

⑦双極性障害・うつ病　講師：今村　明

＜子どものうつ病＞

・自然寛解もありえるが、従来ほど楽観できない。

・適切な治療が行えなければ、青年期成人期に再発しやすい。

・不安症を併発しやすい。また背景に発達障害があることも多い。

＜子どものうつ病の予後＞

・発症後１－２年で寛解、しかし再発が多い。

・軽症も含めると大人になって60‐70％が再発。

・寛解するまでに時間がかかり、そのまま成人期に移行する群は不安、精神病症状、薬物関連、自殺などが生じやすい。

＜子どもの双極性障害（躁うつ病）＞

・児童期の発症では躁とうつの周期が不明瞭であり、成人よりもかなり早い周期で、場合によっては１日単位で変化するようなケースもみられる。

・症状は多彩で非定型であるため、成人に比べると気分の問題ではなく行動上の問題としてとらえられることが多い。そのため、ADHDなどとの鑑別が難しく、併存症として存在するように考えらることも多い。

・双極性障害やうつ病の家族歴が多いことも特徴の１つである。

＜レジリエンス＞

・レジリエンスとは⇒強いストレスを受けた時にうまく対応できる力―心の柔軟性。

・レジリエンスを高める

⇒適度な運動、質の良い睡眠と食事

安心できる環境・人とのつながり

体験談を聞く、説明を受けるなどして先の見通しが立てられるようになる。