

**うつ病患者は
「医療機関での治療」
をどう捉えているか**

調査報告書

平成22年5月14日

**株式会社QLife(キューライフ)
協力: 富高辰一郎(精神科医)**

【結論の概要】

■調査の背景:

近年医療機関を受診するうつ病患者が、急激に増加している。厚生労働省の平成20年患者調査によると、日本全体の気分障害受診者数(うつ病が大半を占める)はここ9年間で約2.4倍に増加し、100万人を超えた。この背景の一つに疾患啓発情報の普及が挙げられるが、潜在患者層の受診が進んだという全体的メリットの陰で、病気に関する情報が「現代型うつ病」を増やしてしまった可能性も指摘されている。また、流通情報のなかには、うつ病患者への接し方を一般の人に教える内容などがある一方で、医療機関の診療の問題点や薬物療法のリスクなどを、その正否ならびに功罪は別として、ネガティブに表現するものもある。

これらの溢れる情報に、うつ病患者の受療行動は影響を受けている可能性がある。その状況を知る第一歩として、「自分の病気や医療機関での治療を、患者自身はどう捉えているか」を調査した。特に、病状の回復/未回復と医療行為との因果関係について、患者のリアルな意識を把握することは、うつ病診療を向上させるために重要と考える。

本調査では、うつ病患者1000名(回復群500名、未回復群500名)にインターネットを通じたアンケートを行った。設問は主として、1)精神科受診への抵抗の有無、2)受診前のうつ病の予測の有無、3)うつ病診断への疑問、4)薬物療法への疑問の有無、5)回復群から見たうつ病の回復のきっかけ、6)未回復群から見た回復しない要因、からなる。

なお本調査は、疾患啓発の支援を事業の一つとする株式会社QLifeによって、精神科医・富高辰一郎の協力のもと行われた。

■主な結論:

1. 精神科受診の心理的背景:

精神疾患は自己診断が難しいと言われているが、実際は、うつ病患者の8割近くが医療機関を受診する以前から、自分がうつ病であることを疑っていた。4割はおそらくうつ病であろうと自己診断しており、4割弱はうつ病の可能性を考えていた。全くうつ病を考えていなかった患者は2割に過ぎなかった。

また、一般的に精神科受診は他科への受診に比べ抵抗が強いといわれているが、半数近い患者が精神科受診に全くためらいを感じず、強くためらった患者は2割強であった。

2. 医師によるうつ病診断や治療への疑問:

半数近い患者が、うつ病と診断されたことに多少なりとも疑問を感じている。一番多い疑問は「本当に病気なのか」であった。診断への疑問を感じた人の6割強を占めている。うつ病の啓発活動では、うつ病は単なる心の悩みではなく、病気であると説明されるが、うつ病と診断された患者でも、病気と考えることについて疑問を持っている者がかなり多いということだろうか。

うつ病の薬による治療への疑問は、6割弱の患者が多少なりとも感じている。一番多い疑問は「薬の内容や量が不適切ではないか」であり、疑問を感じた人の5割を占めていた。

3. うつ病改善のきっかけ、うつ病が回復しない要因:

うつ病回復群において、うつ病改善のきっかけは様々である。全体的に答は分散しており、「時間と共になんとなく回復してきた」「休養で楽になった」「薬が効いた」がそれぞれ4割程度だった。一方で「抱えている悩みの見直し」や「家族や友人との会話」、「主治医や医療者との会話」といった心理学的なきっかけを挙げる人もそれぞれ3割程度存在する。「その他のきっかけ」を挙げた人の半数近く(=未回復群全体の1割強)が、うつ病回復のきっかけとして「退職」、「転職」、「結婚」など大きな環境変化で回復していた。うつ病の治療において「会社を辞めるなど重要な決断をしてはいけなく」と強調されるが、実際は退職や転職がうつ病回復のきっかけになったと捉えている患者も少なくないことがわかった。

うつ病未回復群において、うつ病の回復しない要因として、「自分の考え方や性格のため」を挙げるものが7割強と一番多く、次は「抱えている問題が深刻なため」が5割強と続いた。未回復群は、うつ病の回復しない理由として心理学的な要因を挙げるものが多かった。「薬の効果が不十分」や「治療内容が問題」を、回復しない理由として挙げるものは、それぞれ1割程度の少数派であった。うつ病が回復しない原因を、医療の問題とする患者は少数派だった。

【調査実施概要】

▼実施主体

企画・実地・集計＝株式会社QLife(キューライフ)

企画・分析の協力＝精神科医 富高辰一郎

▼実施概要

(1) 調査対象: 医療機関に通院または入院してうつ病の治療を受けた患者・元患者

(2) 有効回答数: 1,000人 (有効回収数: 1,000人)

(3) 調査方法: インターネット調査

(4) 調査時期: 2010/4/14～2010/4/19

▼有効回答者の属性

(1) 性・年代:

年代	男性	女性	計
20歳代	3.9%	7.6%	11.5%
30歳代	16.5%	20.6%	37.1%
40歳代	23.2%	14.5%	37.7%
50歳代	7.5%	3.8%	11.3%
60歳代	1.9%	0.5%	2.4%
合計	53.0%	47.0%	100.0%

(2) 地域:

北海道	青森	岩手	宮城	秋田	山形	福島	茨城	栃木	群馬
4.8%	0.5%	0.7%	1.7%	0.4%	0.7%	1.6%	1.7%	0.8%	1.1%
埼玉	千葉	東京	神奈川	新潟	富山	石川	福井	山梨	長野
6.3%	4.0%	14.5%	9.6%	1.5%	0.4%	0.6%	0.7%	1.0%	2.0%
岐阜	静岡	愛知	三重	滋賀	京都	大阪	兵庫	奈良	和歌山
1.5%	2.7%	7.8%	1.9%	1.2%	2.3%	7.2%	4.9%	0.4%	0.6%
鳥取	島根	岡山	広島	山口	徳島	香川	愛媛	高知	福岡
0.3%	0.4%	0.7%	2.7%	0.9%	0.6%	0.6%	0.5%	0.3%	4.1%
佐賀	長崎	熊本	大分	宮崎	鹿児島	沖縄			
0.4%	0.9%	0.6%	0.5%	0.4%	0.6%	0.4%			

(3) 治療状況:

性別	現在、通院 または入院中	既に回復して いる
男性	54.5%	45.5%
女性	44.9%	55.1%
全体	50.0%	50.0%

※回収時に割付を実施

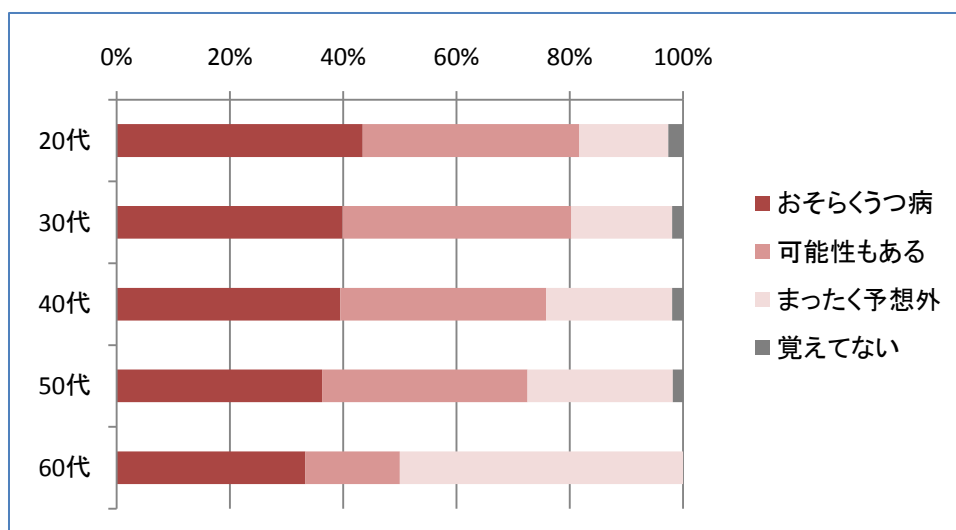
年代	現在、通院 または入院中	既に回復して いる
20歳代	43.5%	56.5%
30歳代	51.2%	48.8%
40歳代	51.7%	48.3%
50歳代	51.3%	48.7%
60歳代	29.2%	70.8%
全体	50.0%	50.0%

【調査結果の詳細】

1. 受診をする前から、「自分はうつ病ではないか」と考えていましたか。

精神疾患の場合、一般的には自己判断は難しいと言われるが、実際には8割近くの人が受診前から自身でうつ病と疑っていた。若年層ほどその傾向は強い。ただし、20代でも16%は「まったく予想外の診断だった」としている。

全体	
おそらくうつ病	39.6%
可能性もある	37.6%
まったく予想外	20.9%
覚えていない	1.9%



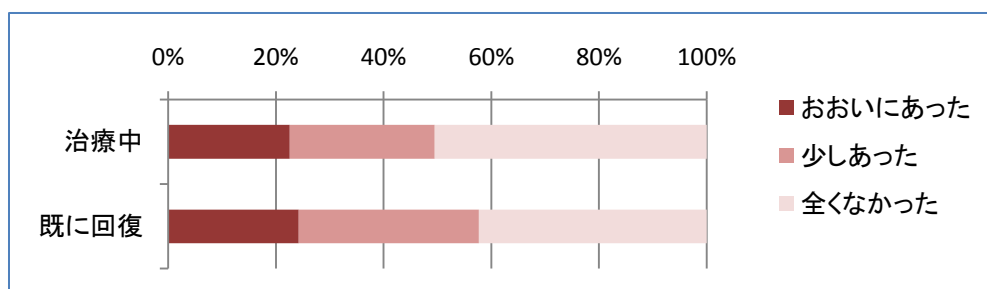
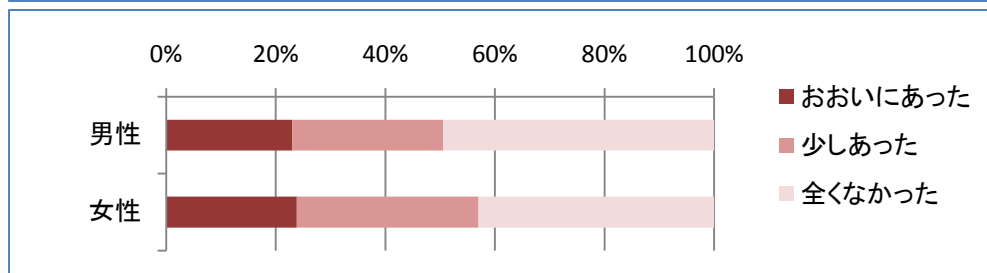
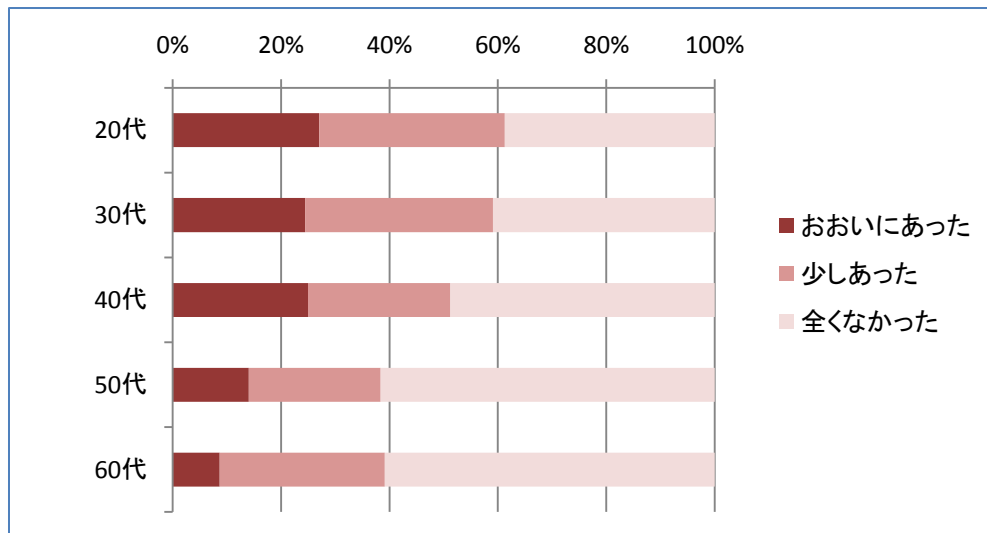
【調査結果の詳細】

2. 精神科/心療内科を受診することに、ためらいはありましたか。

半数近い人が全くためらいを感じず、強くためらった人は23%と少数派だった。若年層ほど精神科/心療内科に抵抗感が強い。逆に50代、60代の患者は、前問の結果とあわせ「比較的に先入観ない患者が多い」と言えよう。

男性の方が、また、治療中(未回復)群の方が、ためらいがなかった割合がやや高い。

全体		
おおいにあった	23.4%	22.8%
少しあった	30.2%	29.4%
全くなかった	46.4%	45.2%
精神科や心療内科を受診していない	除外	2.6%
合計	100.0%	100.0%



【調査結果の詳細】

<前ページから続く> 2. 精神科/心療内科を受診することに、ためらいはありましたか。
「それでもあなたを受診する気にさせたのは何でしたか」

精神科/心療内科の受診にためらいがあった人の、背中を押したのは何だったのか。「治癒意欲>ためらい」となったケースもあるが、「診断必要性」「自殺危機」が踏ん切りをつけたケースも多い。一方、周囲からの働きかけが、受診きっかけになっている例も多く、「うつ病」の認知が広がっている様子が伺える。「職場」の受診勧奨に助けられている人も多い。

●治したい気持ちが増大した(例)

改善するのであれば受診しようと思った	回復済み	男性	37歳
受診する事によって苦しみ改善出来ると、薬にもすがり思いで受診に至りました。	治療中	女性	41歳
今の自分の状態が嫌でたまらなかったので、早く治したい気持ちがあったからです。	治療中	女性	30歳

●ためらいが減少した(例)

ネット等で精神科に通うことは恥ずかしいことではないとあったから	回復済み	女性	35歳
雑誌やインターネットでうつ病について取り上げられる事が多くなったから	回復済み	女性	26歳
テレビなどで珍しい病気ではないと知ったから	回復済み	女性	34歳
普通の病院に受診するのとあまりかわらないとネットでみたので	治療中	女性	33歳

●「証明」欲しさ(例)

診断書と薬が欲しかったから	回復済み	女性	33歳
休業証明が必要だったので	治療中	男性	37歳
具合の悪いのを家族に責め立てられたので、病気と言うことを証明しないともおかしくなりそうだった	治療中	女性	43歳
病名をつけてほしかった。そのほうが安心したから	治療中	女性	33歳

●自殺回避(例)

死にたいと思うようになった自分が怖かったから。	回復済み	女性	45歳
自殺を真剣に考えだしたから	治療中	男性	48歳
交通事故にあえば楽になれると考えるようになったため	回復済み	男性	52歳
自分で手首を切ったから仕方なく。	治療中	女性	31歳

●職場の勧め(例)

会社の上司、保健師の指導	回復済み	男性	43歳
勤務先の人事からのアドバイス(指示)	治療中	男性	43歳
会社のカウンセラーの勧め	治療中	女性	26歳
産業医面談による診断結果により、うつ病の可能性が高いとの結果が出たため。	治療中	男性	44歳

●他科医師の勧め(例)

婦人科医に精神科受診を勧められたから	治療中	女性	50歳
掛かり付けの先生から薦められた。	回復済み	男性	60歳
口腔外科の先生に受診を勧められた	回復済み	女性	34歳
外科的要因が無く、外科医から心療内科の受診を勧められた。	治療中	男性	45歳

●家族の勧め(例)

妻の進めの為しぶしぶ行った。	回復済み	男性	25歳
両親に無理やり連れて行かれた	治療中	女性	30歳
母親がしつこく言って来た(自分は遠方に住んでいた)	治療中	女性	39歳

●友人その他の勧め(例)

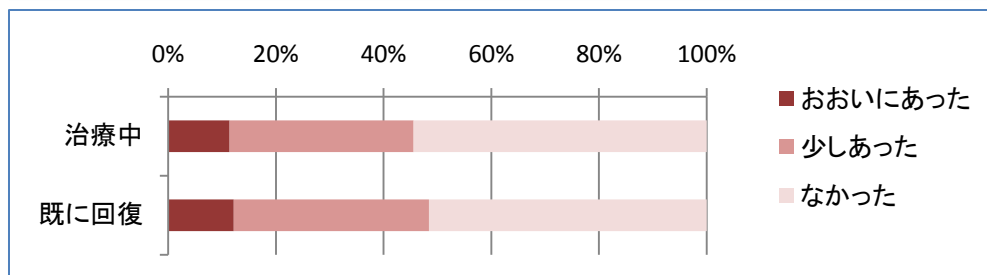
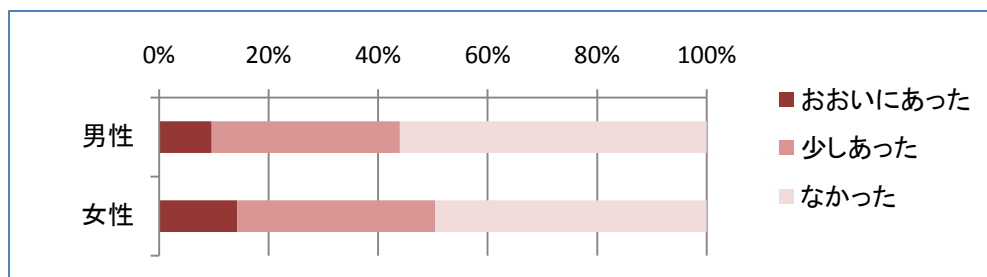
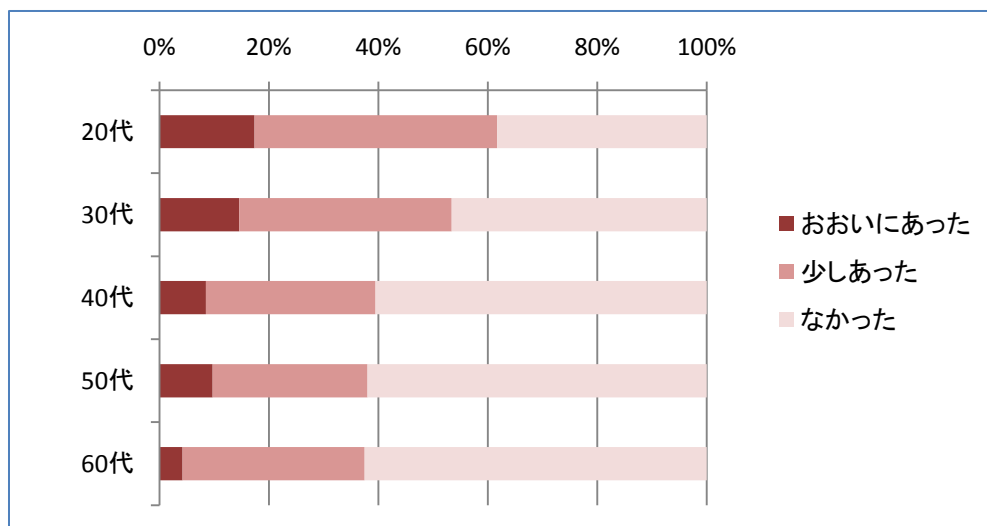
友人が心配して病院に連れて行ってくれた。	回復済み	女性	31歳
両親が市の相談所で勧められ、説得させられた。	治療中	男性	39歳
彼女のすすめ	治療中	男性	31歳

【調査結果の詳細】

3. 医師によるうつ病の診断内容について、疑問を持ったことがありますか。

半数近い人が診断に疑問を抱いた。若年層の方が、また女性の方が、診断に疑いを持ちやすい。治療中群と回復群とでは、回答に大きな違いは見られない。

全体	
おおいいにあった	11.8%
少しあった	35.2%
なかった	53.0%

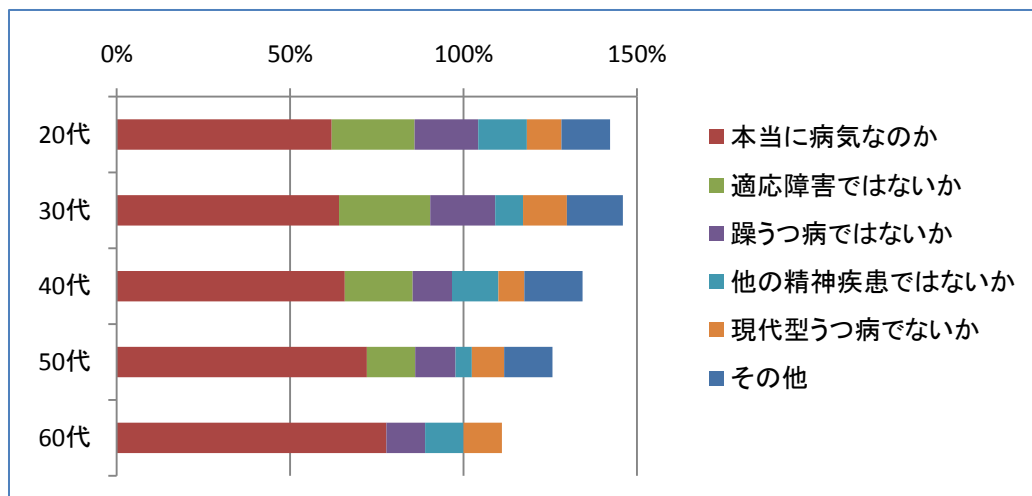
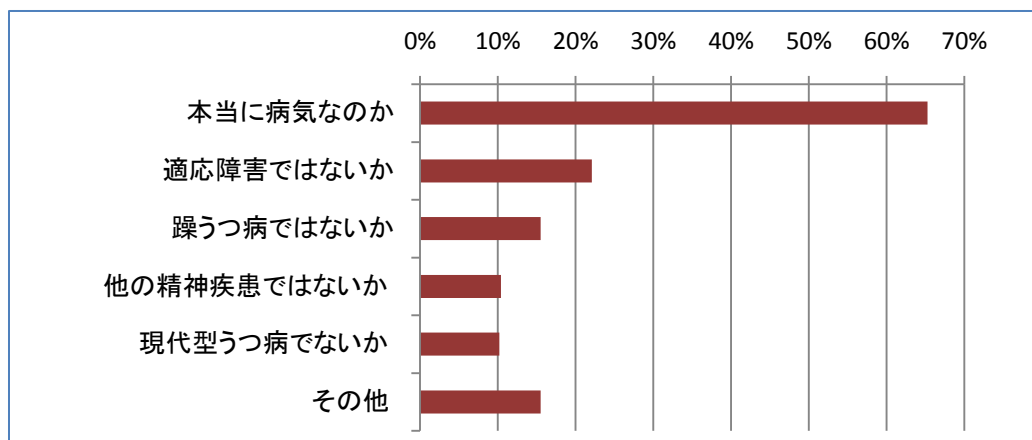


【調査結果の詳細】

4. (医師の診断に疑問を持った人のみ) どんなふうに疑問を抱きましたか。(複数選択)

医師の診断へ疑問を持った人の65%(=全患者の31%)が、「本当に病気なのか」と思っている。医療機関を受診しない人まで含めると、多くのうつ病発症者が「病気か否か」に悩む様子が伺える。他の精神疾患を疑う人も多く、「適応障害」「躁うつ病」「その他(パニック障害など)」の、のべ合計で48%に達した。また若年層の方が、疑い内容が具体的な傾向がある。

本当に病気なのか	65.3%
適応障害ではないか	22.1%
躁うつ病ではないか	15.5%
他の精神疾患ではないか	10.4%
従来のうつ病ではなく、現代型うつ病でないか	10.2%
その他	15.5%
合計	139.0%



【調査結果の詳細】

＜前ページから続く＞ 4. (医師の診断に疑問を持った人のみ) どんなふうに疑問を抱きましたか。
 「その他の疑問」の具体的内容は？

「その他」を選んだ人に具体的内容を聞いたところ、以下の共通要素が浮かびあがった。精神疾患に特徴的なものもあり、「その他」選択者は15%に過ぎないものの、実際には同じ疑問を抱く患者が多い可能性がある。

● 診断根拠が不十分(例)

話を聞くだけで薬を処方されたので、不安を感じました	回復済み	女性	33歳
機械的な作業で診断されたので、本当に自分の症状はそれなのか？と思った。	回復済み	女性	34歳
少しだけ会話をやり取りして「薬を出します」という診療行為に疑問を抱いた	回復済み	男性	46歳
型通りの症状に当てはめる診断をされた	治療中	女性	33歳
病院での説明がなかば強引で納得できなかった	治療中	女性	33歳

● 精神疾患でなく、他の病気(例)

精神的なものではなく、内臓の病気なのではないかと思っていた	回復済み	女性	34歳
身体的な病からきているのではないか	回復済み	女性	30歳
他に病気があり、そのせいでうつ病のような症状が出ているのではないか	回復済み	女性	37歳

● 病気でなく、治らない異常(例)

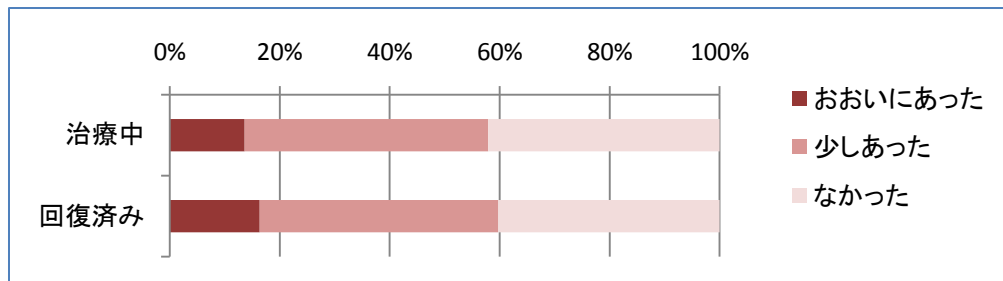
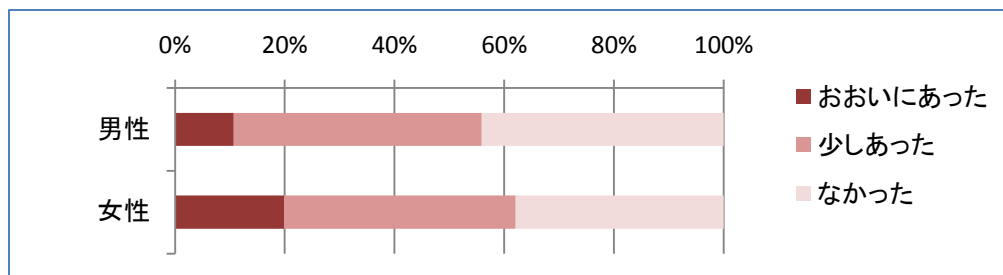
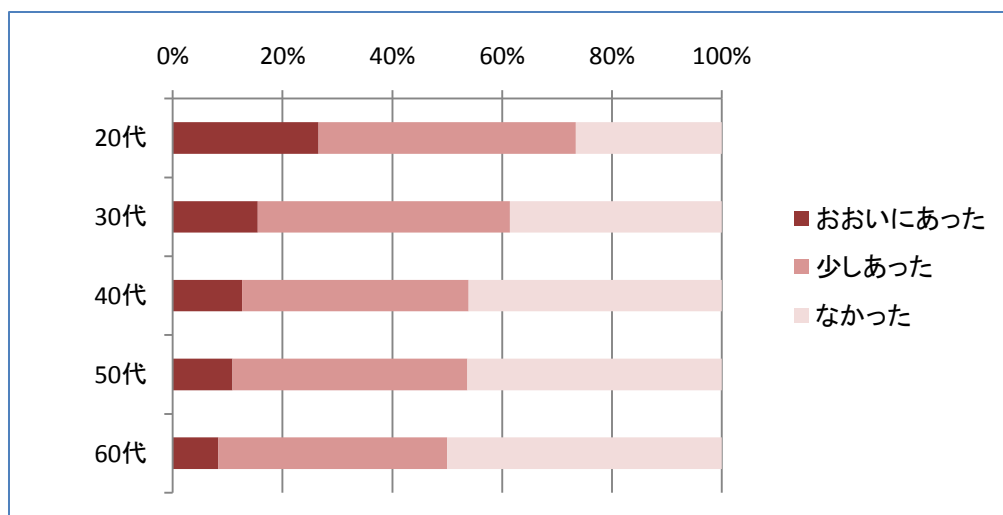
病気ではなく、性格が異常なのではないか	回復済み	女性	32歳
本当に治るのか。気が狂ったのではないか。	回復済み	女性	40歳
人格の問題では？	治療中	女性	37歳

【調査結果の詳細】

5. 医師の、薬による治療方法について疑問を持ったことがありますか。

6割近い人が薬物治療に疑問を抱いたことがある。若年層の方が、また女性の方が、疑いを持ちやすい。強く疑いを持つ人は、全体では15%と少数派だが、20代女性に限ると32%に上る。治療中(未回復)群と回復群とでは、回答傾向に大きな違いは見られない。

全体		
おおいにあった	15.0%	14.8%
少しあった	43.8%	43.3%
なかった	41.2%	40.7%
薬物治療を受けていない	除外	1.2%
合計	100.0%	100.0%



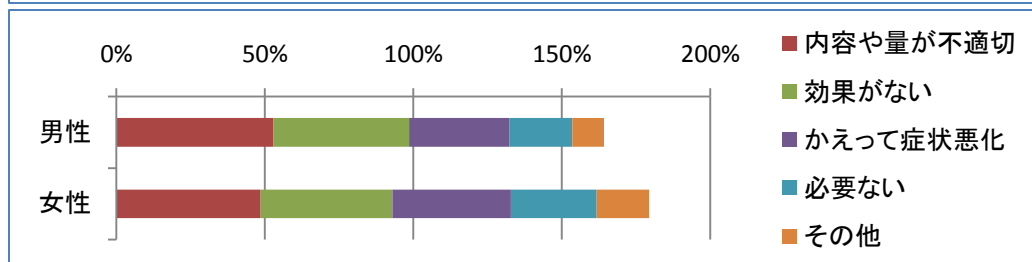
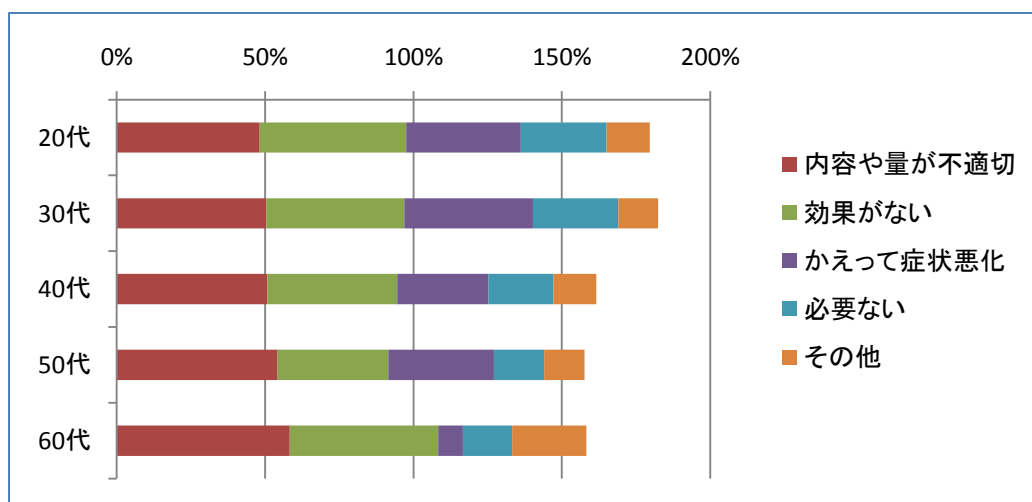
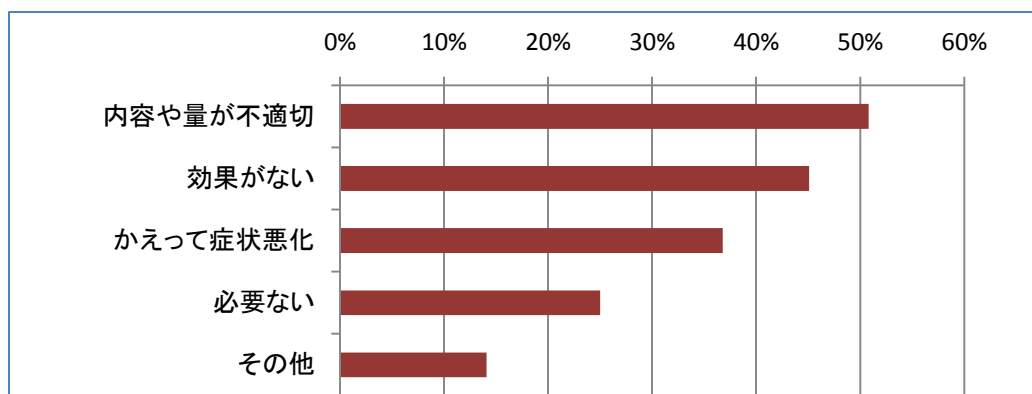
【調査結果の詳細】

6. (薬物治療に疑問を持った人のみ) どんなふうに疑問を抱きましたか。(複数選択)

薬へ疑問を持った人の具体的な疑い内容は、分散した。

ただし37%(=全患者の22%)が、「かえて薬で症状悪化」と強い否定疑念を持つことは要注目だ。しかもこの数字は、20代・30代の女性に限ると、それぞれ44%、44%(=全患者の32%、28%)と高率になる。

薬の内容や量が、適切でないのではないか	50.8%
薬には効果がないのではないか	45.1%
薬がかえて症状を悪くしているのではないか	36.8%
そもそも薬は必要ないのではないか	25.0%
その他	14.1%
合計	171.8%



【調査結果の詳細】

<前ページから続く> 6. (薬物治療に疑問を持った人のみ) どんなふうに疑問を抱きましたか。
「その他の疑問」の具体的内容は？

「その他」を選んだ人に具体的内容を聞くと、最多は「副作用に関するもの」で21%を占めた。その他には、以下のような内容があった。

●副作用に関して(例)

副作用が大きく、このマイナス効果に疑問があった	回復済み	男性	54歳
副作用についての具体的な説明がなかった	回復済み	女性	34歳
薬による副作用が強く、副作用を抑える薬をまた処方される。薬を飲む事で治るわけではないと感じた	治療中	女性	38歳

●作用の仕方に関して(例)

精神的な物に、何故薬が効くのか	回復済み	男性	43歳
薬が「心」に効果があるのか？砂糖でも塩でも同じではないのか？	治療中	男性	46歳
薬で人の気持ちがかわっていくのか。	治療中	女性	43歳

●投薬量の多さに関して(例)

言えばどんどん簡単に薬が増えていく。なおすのではなく麻痺させるためのものに見えた。	回復済み	女性	37歳
大して話も聞かないうちに大量のお薬を処方されたので。	治療中	女性	44歳
薬にたよることがいやで仕方なく でもそれとは裏腹にどんどん安定剤が増えて一日に三十錠という数のお薬を飲むことになりました	治療中	女性	47歳

●依存性に関して(例)

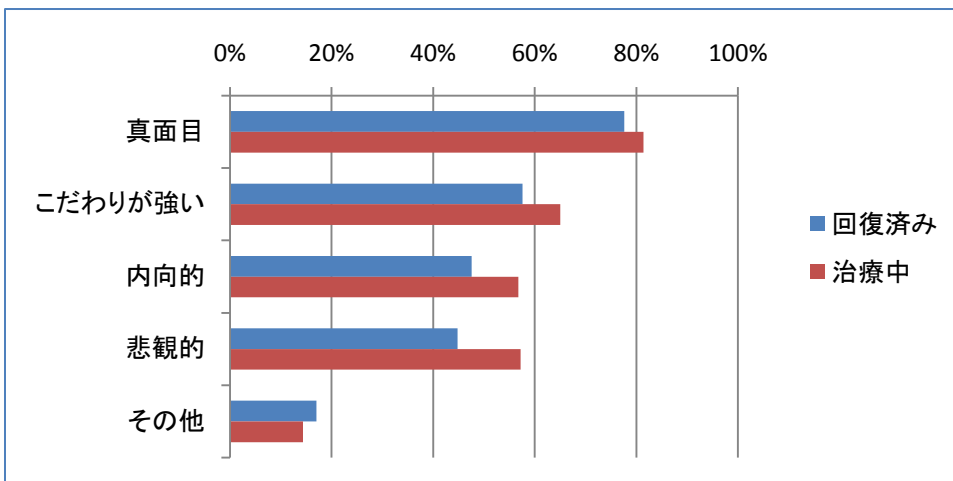
飲んでないと居られない時期は、本当に薬なしで生活できるようになるのか不安になった	回復済み	女性	36歳
薬がないとやっていけなくなるんじゃないか	回復済み	男性	36歳
薬はいつまで飲んだらいいのか(どうなったら薬を飲まなくても良いのか)	治療中	女性	41歳

【調査結果の詳細】

7. あなたの、性格や行動の傾向を教えてください。(複数回答)

8割の人が自身を「真面目」と思っている。それ以外については、治療中群が回復済み群に比べて選択率が高い。内向的・悲観的だから回復しにくいのか、回復していないから内向的・悲観的になるのかは、分からない。

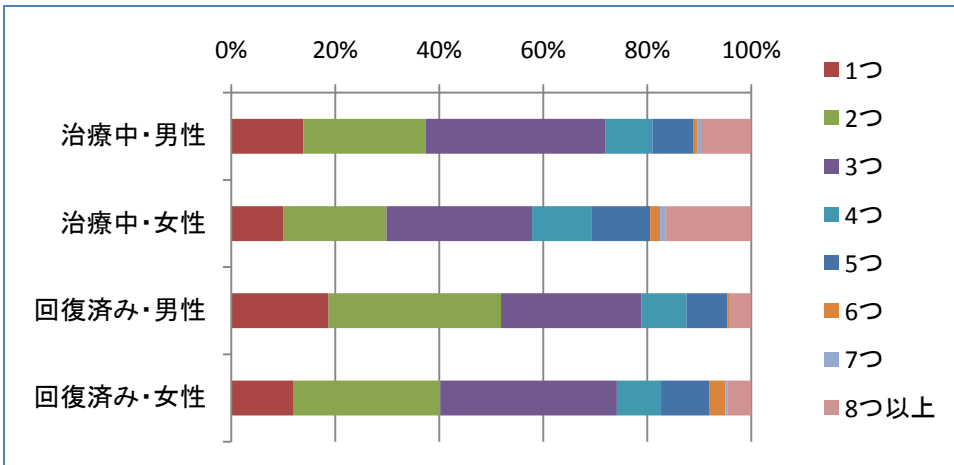
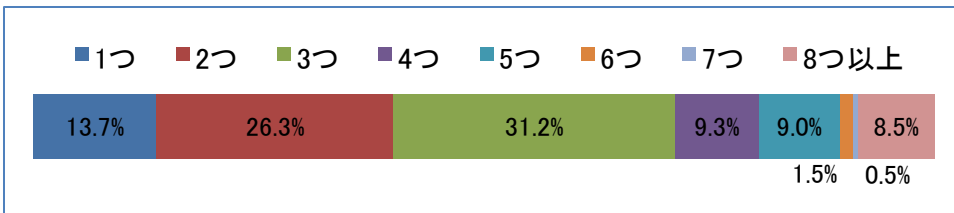
	回復済み	治療中
真面目	77.6%	81.4%
こだわりが強い	57.6%	65.0%
内向的	47.6%	56.8%
悲観的	44.8%	57.2%
その他	17.0%	14.4%



【調査結果の詳細】

8. あなたの「うつ」の原因となった「ストレスの要素(小さなものも含む)」を、あえて数えるとするといくつですか。

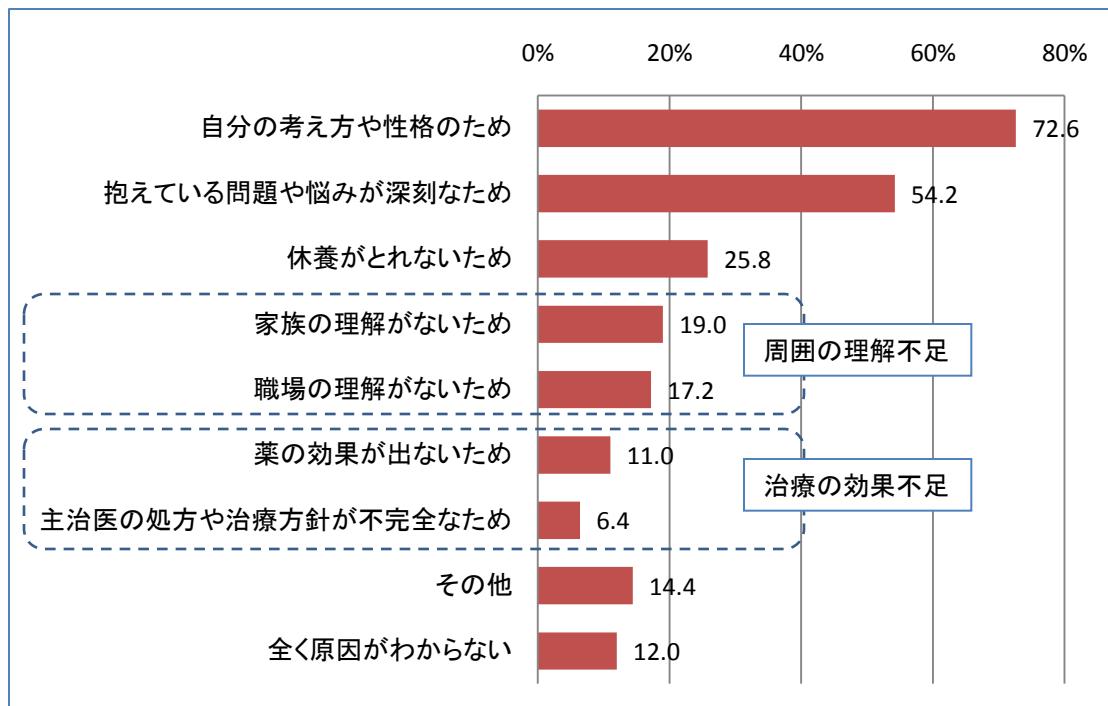
患者が病気の原因と見なすストレス要素の数は、平均「3.2個」。※「8つ以上=8」として算定「一つ」と回答したのは、14%に過ぎなかった。
女性の方が、及び治療中(未回復)群の方が、原因が複雑である(ないしそう捉える)傾向がある。



【調査結果の詳細】

9. (治療中=未回復の人のみ)何が原因で、うつ病から回復しないと思いますか。(複数回答)

治療中(未回復)の人は、自分が回復しない原因を「自身の性格や悩みの内容」と考える傾向が強い。「周囲の理解不足」や「治療の効果不足」に帰す人は10-20%程度しかいない。この傾向は、性・年代別であまり変わらない。

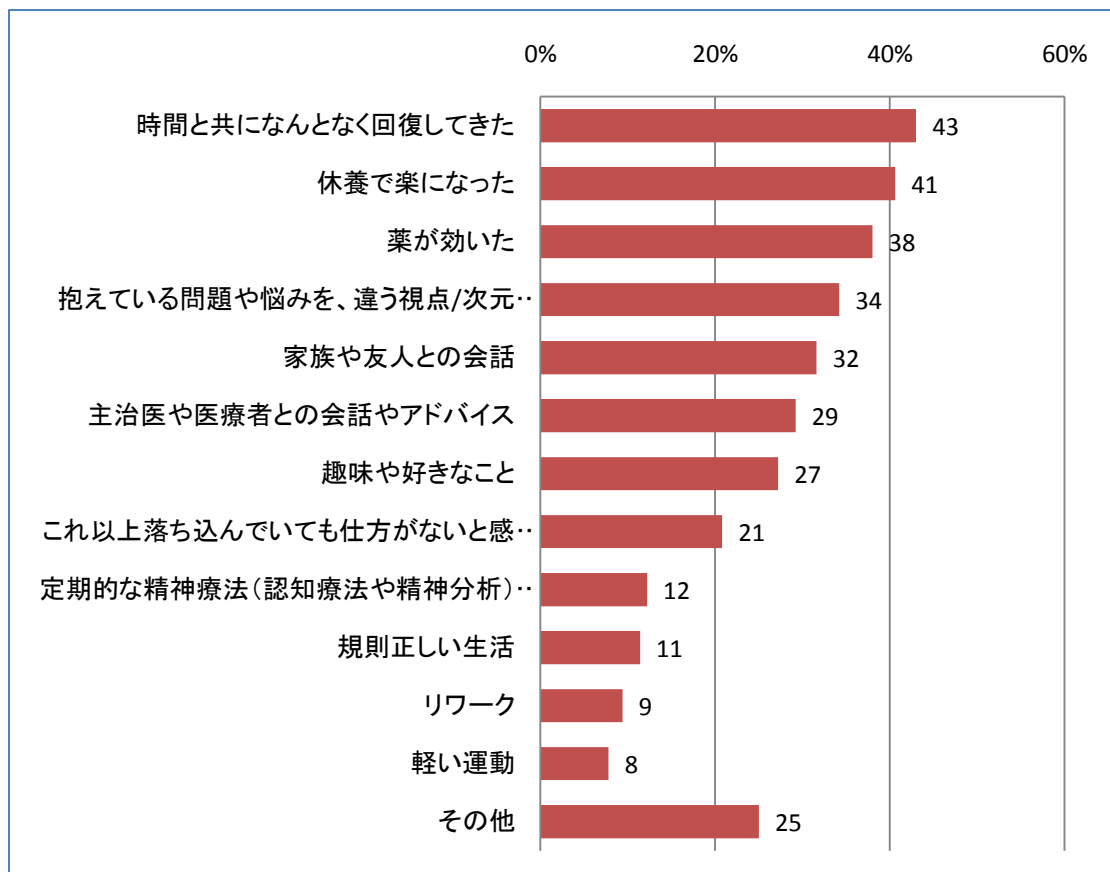


【調査結果の詳細】

10. (回復済みの人のみ)何をきっかけに、うつ病から回復していったと思いますか。(複数回答)

回復した人の回復きっかけは、分散傾向が強く、まだ年代によっても異なる。20-30代は「時間」が解決しているが、50-60代は薬など「治療」と「休養」がきっかけと考えている人が多い。なお20代の回復者は「薬」「医師」など治療の効果を認める人が他世代に比べて少ないかわりに、「家族・友人」が奏功していると考える人がとても多い。

%	時間と共になんとなく回復してきた	休養で楽になった	薬が効いた	抱えている問題や悩みを、違う視点/次元で見ることがようになった	家族や友人との会話	主治医や医療者との会話やアドバイス	趣味や好きなこと	これ以上落ち込んでいても仕方がないと感じた	定期的な精神療法(認知療法や精神分析)やカウンセリング	規則正しい生活	リワーク	軽い運動	その他
全体	43	41	38	34	32	29	27	21	12	11	9	8	25
20代	51	35	32	35	51	20	35	26	9	11	8	5	23
30代	46	45	40	28	29	28	33	18	14	19	8	8	26
40代	40	39	36	39	26	29	18	20	13	7	10	7	25
50代	36	40	40	38	35	42	27	27	11	7	15	11	29
60代	35	41	47	29	29	41	29	24	6	0	12	12	12



【調査結果の詳細】

<前ページから続く>10. (回復済みの人のみ)何をきっかけに、うつ病から回復していったと思いませんか。

「その他のきっかけ」の具体的内容は？

「その他のきっかけ」を挙げた人の47%(=未回復患者全体の12%)が、大きな環境変化で回復していた。一般的には「うつ病の治療中には重要な決断をしてはいけません、会社を辞めてはいけません」とされるが、実際には退職・転職をした人も多く、かつそれがきっかけで回復した(と捉えている)人が少なくないことが分かった。

退職※1	18%	47%
職場異動※2	10%	
転職	7%	
結婚/出産/離婚	6%	
環境を変えた(詳細不明)	6%	
ペットを飼った	5%	
家族・恋人等の支え※3	3%	

※1「転職」「結婚退職」は含めない

※2 社内「異動」でなく「転職」の可能性あるものも含む

※3「結婚」は含めない

本調査に関するお問い合わせ先:

株式会社QLife 広報担当

TEL : 03-5433-3161 / E-mail : info@qlife.co.jp

<株式会社QLifeの会社概要>

会社名 : 株式会社QLife(キューライフ)

所在地 : 〒154-0004 東京都世田谷区太子堂2-7-2 リングリングビルA棟6F

代表者 : 代表取締役 山内善行

設立日 : 2006年(平成18年)11月17日

事業内容 : 健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業

企業理念 : 生活者と医療機関の距離を縮める

サイト理念 : 感動をシェアしよう!

URL : <http://www.qlife.co.jp/>
