

图解  
最新  
医学

# 抑郁症

【日】初台关谷医院院长 医学博士  
关谷透 著 赵春辉 译  
关文曾 主审  
博士生导师



最通俗的家庭医疗百科  
最权威的专家推荐

- 各个年龄段的人都可能患上抑郁症；而且抑郁症是不分性别的。
- 良好的睡觉质量可以有效缓解焦躁感和不安感，是克服抑郁症的必要手段之一。

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

抑郁症 / (日) 关谷透著; 赵春辉译. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 10

(图解最新医学)

ISBN 978-7-5384-3621-1

I. 抑… II. ①关…②赵… III. 抑郁症—诊疗—图解  
IV. R749.4-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第168118号

中文简体字版©2009由吉林科学技术出版社出版发行  
本书经日本主妇之友社授权, 同意经由吉林科学技术出版社出版中  
文简体字版本。未经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2008-1871

YOKUWAKARU SAISHINIGAKU SHINPAN UTSUBYO

© Toru Sekiya 2004

Originally published in Japan in 2004 by SHUFUNOTOMO CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

## 图解最新医学 抑郁症

原 著 【日】关谷透

译 者 赵春辉

主 审 关文曾

责任编辑 李红梅 吕东伦

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85642539

网 址 [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)

制 版 长春市创意广告图文制作有限公司

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

开 本 32

纸张规格 880mm × 1230mm

印 张 5.75

字 数 100千字

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-3621-1

定 价 19.90元

如有印刷质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

图解

最新医学

# 抑郁症

## 前言

首先希望大家能够了解的是，“抑郁症”是任何人都有可能患上的“精神疾病”，不是特殊的疾病，更不是难以启齿的疾病。这种病症发病率很高，甚至被称作“心灵的感冒”。来我所在的初台关谷医院就诊的患者近半数是被抑郁症困扰的人。

认真、严谨、热衷于工作、有强烈的责任感等等是日本人的性格特点，而这些都是容易患抑郁症的因素。而且，现今的日本社会，充斥着各种各样的令人产生精神压力的因素：电脑、互联网发达带来的高度信息化、城市扩大造成的地方交流圈的崩溃、泡沫经济的破碎、不景气导致的企业大量裁员等等，令人产生精神压力的因素源源不断地在增加。可以说在这样的状况下，不得抑郁症反倒令人感到不可思议。

如果能够尽早发现抑郁症症状并进行合理治疗的话，抑郁症是一定能够治愈的疾病。但令人遗憾的是，由于我国尚存着对抑郁症这种“心灵疾病”的误解和偏见，致使即使感到了心理的不适也不肯到精神科接受检查治疗的大有人在。结果经常有患者延误了发现和治疗期，使症状加深而难以治愈。

另外，近年来有所增加的“轻度抑郁症”等，与心情忧郁、无做事欲望等等的精神方面的症状相比，食欲下降、全身无力这样的身体症状表现得更为突出，因此在初期阶段难以被当作抑郁症来治疗。很多这样的患者到内科等一般诊疗所去检查，无论怎样反复检查都没有发现异常，从而延误了抑郁症的诊断治疗。

本书不但为了帮助患抑郁症的患者本人，更为了帮助患者家属正确理解抑郁症这种疾病，从这种疾病的基础知识到治疗方法、预防方法、医疗机构的正确选择方法（寻找方法）乃至最新的医学信息都进行了详细的解说。而且，为了使本书能够成为抑郁症早期发现的指南，书中列举了大量的各种形式的抑郁症病例。

从2000年的旧版发行至今，经历了4个年头。此次新版发行，也大量导入了新的药品信息。本书如果能够帮助大家守护心灵的健康，使每个人都拥有一个生机勃勃的人生之旅，将带给我莫大的喜悦。

初台心理医护研究所

关谷 透

2004年7月

# 抑郁症

## 第1章 抑郁症是什么病？

|                       |    |
|-----------------------|----|
| “抑郁症”是“心灵的感冒” .....   | 10 |
| “抑郁症”是怎样的一种疾病？ .....  | 14 |
| “抑郁症”分多少种？ .....      | 16 |
| “抑郁症”有怎样的症状？ .....    | 20 |
| 自我检查力求早期发现“抑郁症” ..... | 26 |
| “轻度抑郁症”患者在急剧增多 .....  | 28 |
| 什么是“隐匿型抑郁症”？ .....    | 32 |
| 和“抑郁症”相似的疾病有哪些？ ..... | 36 |

## 第2章 抑郁症是怎样患上的？

|                       |    |
|-----------------------|----|
| “抑郁症”的原因是什么？ .....    | 42 |
| 有没有容易患“抑郁症”的性格？ ..... | 44 |
| 什么样的事容易引发“抑郁症”？ ..... | 48 |
| 究竟什么是“精神压力”？ .....    | 52 |
| 大脑构造与“抑郁症”的关系 .....   | 58 |

### 第3章

## 从病例来看 壮年劳动力的抑郁症

|               |    |
|---------------|----|
| 上班恐惧症·····    | 62 |
| 休息日恐惧综合征····· | 64 |
| 易被欺负综合征·····  | 66 |
| 被裁员综合征·····   | 68 |
| 自我调查综合征·····  | 72 |
| 微笑型抑郁症·····   | 74 |
| 职业倦怠综合征·····  | 76 |
| 脑僵硬综合征·····   | 78 |
| 回家恐惧症·····    | 80 |

### 第4章

## 从病例来看 女性的抑郁症

|                 |    |
|-----------------|----|
| 结婚后悔症·····      | 84 |
| 无法爱子女型综合征·····  | 86 |
| 不在意外表修饰综合征····· | 90 |
| 专职主妇综合征·····    | 92 |

|              |    |
|--------------|----|
| 女强人综合征·····  | 94 |
| 家庭空洞综合征····· | 96 |

## 第5章 从病例来看 儿童及青年的抑郁症

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 厌学症·····            | 100 |
| 欺负人的孩子、被人欺负的孩子····· | 102 |
| 孩子的自杀·····          | 104 |
| 青春期受挫综合征·····       | 106 |
| 青春期消瘦症·····         | 108 |
| 蝶螺女士综合征·····        | 110 |
| 辉夜姬综合征·····         | 112 |
| 败退神经症·····          | 114 |
| 孩子气的大人·····         | 116 |

## 第6章 从病例来看 老年人的抑郁症

|               |     |
|---------------|-----|
| 男性更年期抑郁症····· | 120 |
| 退休前抑郁症·····   | 122 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 唯我独尊型综合征····· | 124 |
| 配偶死别综合征·····  | 126 |

## 第7章

# 抑郁症的治疗方法

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 医疗机构的选择方法、寻找方法····· | 132 |
| “抑郁症”的治疗步骤·····     | 136 |
| 对“抑郁症”的药物疗法·····    | 138 |
| 抗抑郁药的副作用·····       | 144 |
| “抑郁症”的精神疗法·····     | 147 |
| 其他的治疗方法·····        | 150 |
| 对患者的注意事项·····       | 152 |
| 家属对患者的方法·····       | 156 |
| 重返职场时应该注意的事项·····   | 160 |

## 第8章

# 抑郁症的预防和防止抑郁症复发

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 防止抑郁症复发需要牢记的10条····· | 162 |
| 对“积极休养”的建议·····      | 166 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 有益于减轻精神压力的饮食习惯·····       | 168 |
| 充足的高质量的睡眠可以排除精神压力·····    | 170 |
| 利用身体的“五感”提高精神压力的承受能力····· | 172 |
| 利用音乐效果简单地消除精神压力·····      | 174 |
| 球类的疗效·····                | 176 |
| 休养心灵的“动物接触疗法”·····        | 178 |
| 用“自律训练法”化解身心的紧张感·····     | 180 |

# 第 1 章

## 抑郁症是什么病？

# 『抑郁症』是『心灵的感冒』

在高度化、多样化发展的现代社会里，被复杂的精神压力所困扰而苦于复杂的心理问题的人在急剧增多。

## “抑郁症”绝不是特殊的疾病

首先我要强调“抑郁症”是“非常常见的疾病”。根据世界卫生组织的统计发表，推断全世界人口3%~5%的人患有抑郁症。以这个百分比计算，日本约有360万~600万人患有抑郁症。

另外，据调查，美国成年男性的8%~11%、成年女性的18%~23%一生中至少有一次要患抑郁症。

以上这些数字表明，抑郁症绝不是什么特殊的疾病，而是非常常见的疾病。

在日本，到内科等精神病科以外的诊疗科室就诊的患者中约10%被认为是抑郁症，仅次于感冒患者，并有报告称抑郁症的发病率与心脏病不相上下。

近几年，根据以上数据，我想大家可以理解为什么抑郁症被称作“心灵的感冒”，并说它是一种谁都可能患上的“非常常见的疾病”了。

## 近几年抑郁症患者急剧增加

我的诊所（初台关谷医院）设在东京都涉谷区初

### 小知识

#### ●WHO

世界卫生组织（World Health Organization）的缩写。是保健卫生领域的联合国专业机构，设立于1948年。世界卫生组织的宗旨是使全世界人民获得尽可能高水平的健康。主要从事指导和协调国际卫生工作，协助加强成员国家的卫生事业、提供技术援助，促进防治和消灭流行病、地方病和其他疾病，改善卫生状况，提出国际卫生公约、规划、协作等广泛的活动。

台，比较接近第二市中心地区的新宿。最近，有许多白领阶层的男女商务人士来这里就诊。当然，也有很多儿童、专职主妇以及老年人等等从全国各地前来就诊。

通过日常的诊疗工作，近来令我十分担忧的是前来精神病科和心理治疗内科就诊的患者急剧增多。这种现象不只限于我的诊所，在全国范围都有同样的趋势。考虑到目前的社会形势，我认为这种现象还会更加严重。

图1是1989年~2000年期间来我诊所就诊的患者数，按年度、性别制作成图表。如图表所示，此期间男女患者都增加了60%~70%。我认为这种现象的

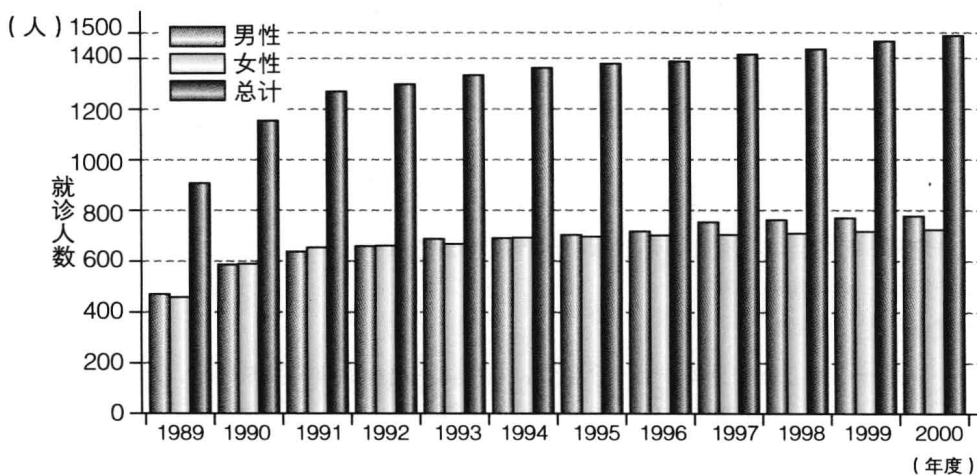
**图1 就诊于精神病科的患者数量的年度变化**

(初台关谷诊疗院调查)

1989年至2000年期间来初台关谷医院就诊的患者数，按年度、性别制作成图表。此期间男女患者都增加了60%~70%。

1989年5月~2000年5月

| 年度        | 1989        | 1990        | 1991        | 1992        | 1993        | 1994        | 1995        | 1996        | 1997        | 1998        | 1999        | 2000        |
|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 男性就诊人数(%) | 449<br>(51) | 565<br>(50) | 616<br>(49) | 637<br>(50) | 666<br>(51) | 669<br>(50) | 682<br>(50) | 696<br>(51) | 732<br>(52) | 741<br>(52) | 758<br>(52) | 775<br>(52) |
| 女性就诊人数(%) | 437<br>(49) | 568<br>(50) | 632<br>(51) | 639<br>(50) | 646<br>(49) | 671<br>(50) | 675<br>(50) | 680<br>(49) | 682<br>(48) | 690<br>(48) | 704<br>(48) | 711<br>(48) |
| 合计        | 886         | 1133        | 1248        | 1276        | 1312        | 1340        | 1357        | 1376        | 1414        | 1431        | 1462        | 1486        |



发生，也和社会上对抑郁症等精神病科患者的偏见有所改善，致使患者比较容易来院就诊有关。但是只是这个原因，并不能带来如此急剧的增加，最终的结论仍然是精神病患者数量有了急剧的增加。

而且，特点是类似于躁郁症、精神分裂症这样的传统疾病患者人数基本上没有发生增减变化，而由精神压力引发的轻度抑郁症却有所增加。

图2是来我院就诊的“隐匿性抑郁症”患者数，按年度、年龄制作成图表。

隐匿性抑郁症表现为疲劳倦怠、失眠、头晕、食欲不振等症状，精神疾病的症状不很明显。我将在以后的章节里（32页～35页）对隐匿性抑郁症作详细介绍。

通过观察1982年至1998年的变化，我想大家很容易看出各个年龄段的患者都呈现了上升趋势。

## 精神压力的增加及复杂化引发的心理问题

如上所述，我们可以得出的结论是抑郁症产生的最大原因是社会环境的急剧变化导致的精神压力过大。并且，这种精神压力不同于从前，不单纯是一种而是方方面面的很多种精神压力纷沓而至，应该被称作“复合型精神压力”。

电脑、互联网的发达带来的核心家庭化、人口老龄化、少子化、女性从

### 小知识

#### ●精神病科

精神病科是专门治疗抑郁症、神经症、精神分裂症等等精神方面的疾病，即心理疾病的治疗部门。从精神医学的角度对患者进行诊断和治疗。但是，如果明确标榜着精神病科，患者会怯于就诊，所以很多医疗机构会把精神病科的名称写成神经科、精神神经科、神经精神科等等。

#### ●心理治疗内科

这是一个把心理和身体作为一个整体，从身体和精神的两方面来诊断、治疗的立足于“身心医学”的思想方法的新的治疗科。说得简单一些，就是对发生了心理问题的身体进行治疗的内科。因为这不是精神病科，所以不能对重症的抑郁症、神经症、精神分裂症等精神疾病进行治疗，但类似于隐匿性抑郁症（参照32页～35页）这样的心理症状比较轻微、身体症状比较严重的情况，可以到心理治疗内科就诊。

家庭步入社会、人口面向大城市的一元集中化、城市扩大造成的地方交流圈的崩溃、泡沫经济的破碎、长期的经济不景气导致的企业大量裁员等等，近年来的社会环境剧变的例子不胜枚举。

现代社会的高度化、多样化有所发展，给我们的生活带来了方便和自由。但是，与之相反，人际关系上的矛盾、新型的生活和价值观的变化带来复杂的精神压力，使我们深陷矛盾之中，被深深地困扰。

另外，一直以来被批评的日本人特有的被称作“矫情的构造”的依赖心理，创造了很多即使是年龄成熟了也无法在心理上成熟的人。这种拥有强烈的依赖心理的、不能算作正常人又不能算作不正常人的“边界人”大大有所增多。

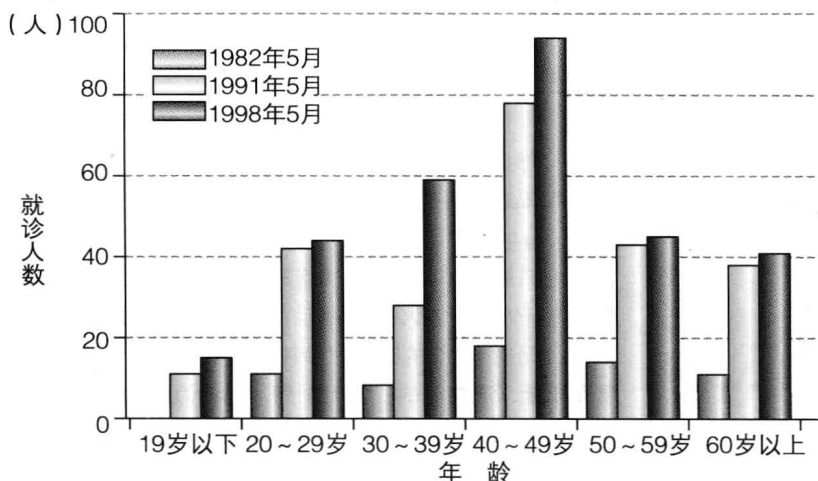
甚至说日本正在迎来“一亿人口的抑郁症”时代也并不过分。

**图2 从年度、年龄的推移看隐匿性抑郁症的男性患者数量变化**

（初台关谷医院调查结果）

从图表的数据可以看出，各个年龄段在1982年至1998年期间，隐匿性抑郁症的患者数量明显呈上升趋势。

| 年度      | 19岁以下 | 20~29岁 | 30~39岁 | 40~49岁 | 50~59岁 | 60岁以上 | 合计   |
|---------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|------|
| 1982年5月 | 0     | 11     | 8      | 18     | 14     | 11    | 62人  |
| 1991年5月 | 11    | 42     | 28     | 78     | 43     | 38    | 240人 |
| 1998年5月 | 15    | 44     | 59     | 94     | 45     | 41    | 298人 |



# 病？『抑郁症』是怎样的一种疾

就像被称作“阴雨天的心情”一样，特征是对任何事物都感到悲伤和漠然。

持续处于低落的心境和无精打采的状态

我想大家谁都会有情绪上的潮涨潮落。无论是谁都曾经有过一次或两次工作、学习上的不如意而使自己陷入萎靡不振之中。

但是，即使是这样，一般情况下我们都会在不知不觉中振作起来，重新恢复原有的健康和活力。如果是这样的一时性的情绪低落的话属于很正常的范围，不需要有任何担忧。

问题是，如此这样的情绪低落、萎靡不振的状况一直持续着，无论如何无法恢复到原有的健康状态的话，就是患上了“抑郁症”。

正像有人把抑郁症的心情形容成“阴雨天的心情”一样，患上了抑郁症的人处于对任何事物都感到悲伤、漠然的抑郁情绪之中。对这种情绪，患者们用很多的词汇来表达，如：消沉、寂寞、悲伤、不安、悲观厌世、焦躁、自卑、空虚、忧郁、无聊、郁闷、胆怯、心情沉重等等。

这种低落的情绪在医学上被称作“抑郁感”。抑郁感被作为抑郁症的最主要病症。

## 小知识

### ●自古以来就有的抑郁症

抑郁症是人类历史上很久以前就存在的疾病。

抑郁这个词在英语里是“Melancholia”，这个词来源于希腊语，意思是“黑色的胆汁（Melancholia）”。

古希腊病理学认为，疾病的是由血液或黏液、黄胆汁、黑胆汁等身体里的液体间的平衡关系遭到了破坏造成的。

公元前4世纪的医学家希波克拉底认为抑郁症由黑胆汁的温度和量、流向等的变化而发病，他认为“恐惧感和抑郁发作长久地持续，是一种黑胆汁的疾病”。

现在我们所说的抑郁症、躁郁症等概念是19世纪末期德国的精神医学家克雷匹林（1856~1926）确立的。



忧郁、胆怯的状态一直持续下去，患者就会认为自己是一个没用的人，产生自卑、自责的意念。开始思考“自己已经没有价值”、“应该从这个世界上消失掉”。

慢慢地，患者从单纯的情感方面的忧郁转化为意欲、行动方面的障碍，就像被一种无形的力量所压制了一样，判断力、行动力都表现得失常。仿佛“断了油的齿轮”一样。

概括地说，抑郁症是人体失去了本身特有的充满活力的健康状态，与之相伴的意志力和行动力也变得低下的一种心理疾病。

### 必须把抑郁症和正常范围的临时性 “抑郁发作”进行明确的区分

和上述内容相反，正常范围内的情绪低落现象在医学上只称为“抑郁发作”，和“抑郁症”是有区别的。

不过，临时性的抑郁发作和抑郁症患者的抑郁发作在情绪低落这种症状上的表现基本上没有实质的区别。

情绪低落随着时间的推移而渐渐消失的话，这属于正常范围。经过了几个星期甚至几个月，这种情绪低落现象已经对日常生活产生了阻碍的话，就是患上了抑郁症。

患有抑郁症的人，情绪上的低落症状和正常人的心理状态表现为相同的性质，所以到了什么程度是抑郁症、什么程度不是抑郁症，这需要有经验的专业医生通过对患者的仔细观察来确诊。

**表1 健康人的“抑郁发作”和“抑郁症”的区别**

|           | 健康人的抑郁发作                      | 抑郁症                |
|-----------|-------------------------------|--------------------|
| 抑郁发作的持续时间 | 一般不会持续几个星期以上                  | 会持续几个星期以上          |
| 形成抑郁发作的原因 | 十分明确，只要解决了形成原因的问题，病情就会有所改善和好转 | 有时候不明确             |
| 发散方式      | 作体育运动或作喜欢的事就会发散               | 对迄今为止十分喜欢的事也失去了兴趣  |
| 一天中的情绪变化  | 没有一个固定的变化模式                   | 通常是早上情绪低落，傍晚有所好转   |
| 日常生活中的变化  | 虽然不想做家务或去工作，但能够不知不觉地去做        | 家务或工作都没心情做，妨碍了日常生活 |
| 自杀意愿      | 不太会有                          | 经常会有               |