○気分の落ち込みがある

（簡易的に診断過程をフローチャート化しました。これは診断に代わるものではなく、正しい診断をするためのものでもありません）

1. 生理周期と関連があり、落ち込む時期も規則的である。

Yes：月経前気分不快症候群の可能性が高いと考えます

No：２へ進んでください

２、10～20代から症状が出現した。また、過去に不眠・不休で遊んでいた（働いていた）時期が、少なくとも連続して4日以上あった。

　Yes：躁うつ病の可能性が高いと考えます。

　No：３へ進んでください。

３、40～50代から症状が出現した。食事睡眠がほどんどとれない

　Yes：うつ病の可能性が高いと考えます

　No：４へ進んでください

４、具体的な問題（仕事の悩み、業務過多、上司との人間関係など）を主に一つだけ抱え、悩んでいる。

　Yes：適応障害の可能性が高いと考えます

　No：５へ進んでください

５、昔から不器用で、会話や人間関係が苦手。こだわりが強く、落ち着きもない

　Yes：発達障害（の二次障害）の可能性が高いと考えます

　No：６へ進んでください

６、悩みがあり、気分も常にどんよりくらい

　Yes：気分変調症、不安障害の可能性が高いと考えます。

　No：他にも甲状腺機能低下症や統合失調症の陰性症状など、気分の落ち込みの原因は様々です。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 抗精神病薬 | 抗うつ薬 | 気分安定薬 | BZD系 | その他 |
| 月経前気分不快症候群 | △ | ○ | × | ○ | ◎ |
| 躁うつ病 | ○ | × | ◎ | ○ | × |
| うつ病 | ○ | ◎ | ○ | ○ | × |
| 適応障害 | △ | ○ | △ | ○ | × |
| 発達障害 | ○ | △ | △ | ○ | ◎ |
| 不安障害 | △ | ◎ | △ | ○ | × |
| 甲状腺機能低下症 | △ | △ | × | ○ | ◎ |
| 統合失調症 | ◎ | △ | △ | ○ | × |

◎：重要、必須

○：使用することは多い。必須ではない

△：時々使うこともある

×：使わない、もしくは禁忌

月経全気分不快症候群：ホルモン療法で著効する可能性も高く、婦人科と併診が望ましい

躁うつ病、うつ病：薬物治療必須、再発予防のためにも飲み続けること

適応障害：休養、ストレス原因の解決が重要。職場調整なども大事

発達障害：ADHDに対し、ストラテラ・コンサータ・インチュニブが有効

不安障害：BZDと抗うつ薬を使用する

甲状腺機能低下症：過去の発汗エピソード、甲状腺の腫れを確認。疑ったら、内科受診

統合失調症：薬物治療必須、再発予防のためにも飲み続けること

BZD：抗不安薬、睡眠薬は依存性あり。医師が決めた用量を守ること

認知行動療法の併用が望ましいと言われている