

健康のスズメ

今回のドクター

在宅ホスピス医
齋藤 忠雄



テーマ とても怖い話 ～10人に一人、それは“うつ病”～

ゴールデンウィークも終わり、あとは夏休みまで休みが取れない、うっとうしい梅雨の時期がもうすぐというところに気持ちの落ち込みや憂鬱(ゆううつ)な気分になることがあります。でもそれは、何か思い当たる原因が解決したり、時間が過ぎることで自然と回復してくるものです。ところが、時間がたっても普段通りの生活ができない、そればかりか日常生活に支障が出るほどの病気、それが「うつ病」です。

主な心の原因としては、職場の配置換え、転勤、定年、子どもたちの親離れ、妻の死(夫の死よりこたえます)などが挙げられます。定年になり夫がいつも家にいるようになった、これはご主人からみれば、ようやく家でのんびりできるとの気持ちとはうらはらに、夫のいない間に習い事や奥さん同士のサークル活動に専念できたのに3食作らなければならない、どこへ行くにも夫が付いてくる、といったことでベテラン奥さんほど陥ります。その結果、憂鬱、不安、あせり、イライラ、意欲の低下、考えがまとまらない、時には妄想という心の症状と眠れない、疲れやすい、食欲低下、味覚障害、肩こり、腹痛、

下痢など身体の症状もみられます。気の持ちよう、心の弱さと思われがちですが、実は脳の中の神経伝達物質がうまくいかないことの機能異常によるのです。神経細胞同士は伝達物質(特にセロトニンやノルアドレナリン)で情報を伝えています。それらが一時的に脳内にたまらなると発症します。それを解決する薬、SSRIやSRNIという大変効果のある薬が処方されますが、始めは吐き気などの副作用がみられることもあります。ですが、丁寧に服用するとその効果は有効ですので専門の先生とご相談してください。

また、新入学生や新人会社員にみられる、一生懸命がんばった1カ月、そして2カ月目には力尽きるために起こるとされる“五月病”も気分障害・うつ病と考えられることがありますが、どうやらこれは体内時計の時差ぼけが原因ですから、やはり自律神経を元に戻す方法、決まった時間に睡眠を取る、食事もしっかり取る、運動を心掛ける、そして湯船に浸ることが大事です。両者とも気の持ちようではなく、きちんと対応することが大切です。

在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 齋藤内科クリニック

診療科目／内科

診療時間／月・火・水・金・土 9:00～12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日／木・日曜日、祝日

所在地／中央区高志2-20-3

電話／287-5800

ホームページ／<http://smc-kanwa.jp/>

