

ひょっとして「うつ病」

うつ病は、朝起きた時に気分がうつとうしい、やる気がない、これまで楽しいと思っていたことが面白くない、自責感、仕事や勉強に集中できない、孤独感など心理的な症状が中心の病気ですが、しばしば消化器の症状やさまざまな身体的な症状が中心になっていることがあります。食欲不振や胃もたれ、胃痛、胃のあたりの重苦しさ、膨満感、腹痛、便秘、下痢など消化器症状は高頻度に見られます。

消化器以外の症状でも、不眠、頭痛、肩こり、めまい、全身倦（けん）怠感、冷えなどさまざまな症状を起こすことがあります。

日常生活と消化器症状の関連についての調査では、胃もたれや胃痛、便秘、下痢などの症状は、いずれも不規則な生活習慣の方に多いことが分かっています。

また、抑うつ症状の強い方やストレスを強く感じる方、睡眠障害の強い方ほど消化器症状の発現頻度が高いことから、消化器症状と睡眠、そして抑うつは相互に密接な関係にあり、不規則な生活とも互いに関連し合っていることが分かっています。

消化器症状が主体で、抑うつ症状がない場合には、日常生活のリズムを整え、睡眠不足にならないよう努力しましょう。そして抑うつ症状があるときは専門の診療科で相談しましょう。

検査で異常が見つからないのに消化器症状があるのは、健康的でない生活習慣と深い関係があるようです。

そのような生活習慣は消化器症状とともに、心理的には、抑うつ症状とも関係しています。快眠・快食・快便の習慣を基本に、健康的な生活をするのが、うつ病の予防に役立つでしょう。

平成24年3月

高橋 幸也