

うつ病は「心の風邪ひき」

うつ病は、「心の風邪ひき」といわれています。鼻風邪を誰でもひくように、うつ病も誰でもなる可能性があります。4月に入学した新入生や入社した新人社員、職場の移動昇進などで、新しい環境に適応できない人達が、虚脱感や憂うつな気分を襲われ、体調を崩すことがあります。その時機が5月ごろなので「5月病」と呼ばれることがあります。

うつ病の場合、一般に気持ちが沈みこんで、やる気がなくなり、イライラする、不安になる、集中力がない、眠れないなどの心の症状が出てきます。身体症状としては、体がだるい、食欲がない、性欲がない、疲れやすい、体重減少、便秘、口が渇くなどが特徴的です。不眠は100%近く認められます。睡眠剤を服用しても治らないような不眠症は、一応うつ病を考える必要があります。また、朝方は気分が悪く夕方には良くなるという日内変動があれば、うつ病と考えて間違いありません。そして安心していただきたいのですが、うつ病は100%治ります。

原因としては、脳内の神経伝達物質が消耗していることが知られています。うつ病は勤勉、まじめ、几帳面、完全主義といった性格の人に起こりやすいといわれています。

励ましの言葉は逆効果を生みます。自信がないのに励まされると、ますます悲観します。心と身体をゆっくりやすませましょう。

予防としては、なりやすい性格を自覚し、精神過労をきたさないような適切な休養、あるいはリラクゼーションを考え、スポーツや趣味など気分転換を図れるものを持つようにすることです。不眠、憂うつ、意欲減退、食欲不振、体重減少などがあれば、早期にかかりつけ医に相談することをお勧めします。

平成13年5月
高橋 幸也