

仕事にも家庭にも120%の力で全力疾走している皆さん、上手に息抜きしていますか？日々の生活の中で、大きな不安やストレスを抱え続けると、心も体も疲れ果ててひどく落ち込んでしまうことがあります。その結果、心のコントロール不良を招き『うつ病』を引き起こす事があるのです。時には120%の力で頑張る事も必要ですが、肩の力を抜くことも大切です。今回は心の風邪とも言われている『うつ病』についてのお話です。

『うつ病』を知ろう

『うつ病』って一体何だろう？

ストレスをはじめとする様々な理由から、抑うつ状態が続いて、脳が機能障害を起した状態を言います。“気分障害”と言う疾患の中に含まれ、気持ちがひどく沈んでしまうのが『うつ病』。気持ちが高揚しハイテンションになったり、沈んでしまったり両方を伴うのが『躁うつ病(双極性障害)』と言います。

抑うつ状態とは…

ストレスを受け続けると「楽しい」「悲しい」等、様々な感情を感じる脳内の伝達物質の分泌が減少します。すると、楽しさが半減したり、意欲や行動を起こす元気がなくなってしまうたりします。これが抑うつ状態です。

こんな症状や変化ありませんか？「うつ病」かもしれません

自分で気付く変化

- ・ 悲しい、憂うつ気分、沈んだ気分
- ・ 何にも興味がわかず楽しくない
- ・ 疲れやすい、元気がない、だるい
- ・ 気力や意欲、集中力がない
- ・ 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- ・ 食欲がない、人に会いたくない



周囲が気付く変化

- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不良の訴えが多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が下がりミスが増える
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 遅刻、早退、欠席、欠勤が増える
- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ 飲酒量が増える



※このような症状のうちいくつかは2週間以上ずっと続く時は注意して下さい。

『うつ病』も『風邪』もなり始め・ひき始めが肝心です。『うつ病』の初期は、自分で気付くことができない場合があります。周囲の気付きも重要です。早期に適切な対応を行うことで、重症化することを防ぎます。



心配な人はどこへ受診すれば良い？

自分自身の気持ちの変化に気付いて受診を考えたり、周囲が心配して受診を勧められた場合は、心療内科・精神科(メンタルクリニック)などにご相談下さい。

『うつ病』を発症する一歩手前の『抑うつ状態』の時の対応や対処がその後の経過にも影響を与えます。

専門医に
ご相談下さい



ストレスを味方にして『うつ病』を防ごう!!

大きなストレスがうつ病発症の引き金となることがあります。しかし、全くストレスのない社会はありません。大切なことはストレスがあっても、それを跳ね除けたり発散する力です。

先を見通す力

- ・ 今後起こり得る将来の出来事について、結果を予想したり、その時の自分の気持ちを考えてみたり、自分自身の様々な反応や解決方法を想像してみましょう。

甘え上手

- ・ 問題が発生した時自分だけで解決しようとせず、他者(同僚や上司、家族や友人)に助けを求めましょう。他者と問題を共有するだけでストレスの軽減することがあります。

愛他主義

- ・ 献身的に他者の欲求を満たすために尽くすこともポイントです。相手が喜ぶ姿や表情を見て満足できることもあります。医療職に多い傾向があります。

ユーモアな心

- ・ ストレスフルな辛い状況下でも、常にユーモアな心を持ちましょう。ストレスの原因でも面白い側面を見つけて強調することで、笑いにつなげてみましょう。

自己PR

- ・ 他者に自分の存在をアピールしましょう。自分の存在が認められることで、ストレスが軽減することがあります。自分の気持ちや意見を率直に表現することもポイントです。

自己分析

- ・ 自分自身の物事の見方の特徴をよく把握しておきましょう。自分はどんな時にストレスを感じ、その時どう反応して、どう対処しているのかなどを理解しておきましょう。

発散

- ・ 自分が好きなことや夢中になれる趣味やスポーツ、芸術などに取り組み、ストレスがあっても、その間は好きなことに没頭しましょう。

ストレスは単なる『敵』ではありません。ストレスを受けた時、その目の前の壁を乗り越えることで、自分を成長させるチャンスになることがあります。しかし、ストレスの許容範囲は人によって様々です。無理をせず、自分に合った方法を見つけましょう。楽しく生きる!!ポジティブな思考は日頃の訓練から身に付きます。



《編集後記》

猛暑そして節電の夏を乗り越え、過ごしやすい秋へと移り変わりました。秋の夜長を有効に活用し、時には自分自身を見つめたり、振り返ったり、趣味に没頭できる時間を作ってみるのはいかがでしょうか。皆さまそれぞれ素敵な秋をお過ごしください。

スタッフ一同