

「気分の病気」について おしえて、先生！

「うつ」の仕組みをもう一回教えて

これまで「うつ」になる仕組みについて詳しくお伝えしてきましたが、改めておさらいしてみましょう。「うつ」はストレスや季節の変化、ホルモンのバランスの变化や加齢によって引き起こされる脳の科学的変化が原因で起こるということでした。その脳の科学的変化とは、脳神経細胞間に

「うつ」の病機についてより分かりやすく

おける情報伝達物質「セロトニン」や「アドレナリン」が減少することを指し、結果として脳神経細胞の活性が落ちるため「うつ」が発生するということもお伝えしました。これを具体的に目で見る形でとらえたのが、下の写真です。このように脳神経細胞の活性が落ちると、正常な脳神経のネットワークが構築できなくなるため、普段通りに頭が働かなくなり、気分がさえない

なる訳です。

具体的にはどんな症状があるの？

ではこの結果どういう症状が起るのでしょうか？分かりますか？書いたのが下にあるチェックリストにあがっている項目です。ご覧頂いたらお分かりになりますかと思いますが、いずれも元気がなくなった時に、誰もが経験する症状ばかりだと思います。



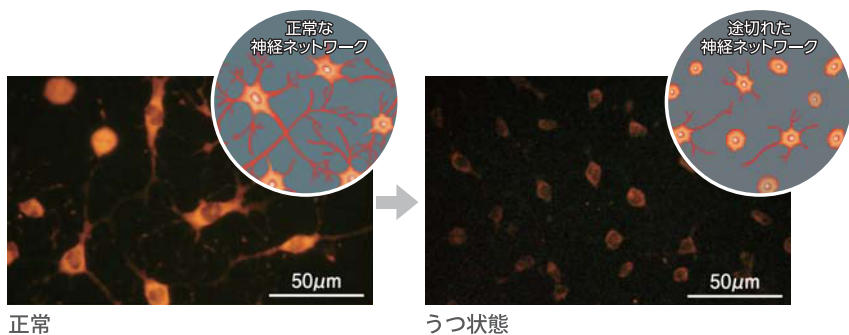
ということとは「うつ」は、特別な事ではなく、誰にでも起こりうるということになります。それだけ身近な精神的病気ですから、「私は大丈夫」と他人事のように安心ばかりはしてはいただけません。またご自分だけでなく、ご家族がかかるとなるとあってあるかもしれないのです。

「自殺」について

「自殺」という言葉は新聞や雑誌、映画や小説でよく目にする

ことだと思えます。でも「自殺」という言葉をお聞きになられたとき、「どうせ死ぬのだったら、どうしてもっと頑張らないんだらう」とか「死ぬくらいだったら、なんでもできるはずなのに」などと不思議に思われたことはないでしょうか。健康な人から見ると確かにそのように思えるかもしれませんが、人が死を意識した時、脳は死ぬ事以外を選択できないほどにその活性を落としてしま

うのです。実際、死を意識した患者さんが回復された後、その時の事を振り返ってもうとうと、「どうしてあんなことしか考えられなかったのだらう」と言われることが多いものです。人間の脳はその活性を極限まで失うと、生きる事さえ辛くなり、生きる事に対する選択肢すらなくしてしまうことがあるというわけです。
早めの治療
そういう訳で、誰にでも起こりえて、極限まで悪くなる可能性がある「うつ」に関しては、「自分は大丈夫」「いずれ治る」などと簡単に考えず、様子がおかしいと思ったら、きちんと治療する必要があることとなります。今回はこの治療についてお話ししましょう。



正常

うつ状態

写真提供：幹メンタルクリニック 齋藤利和先生

「うつ病」チェックリスト ※5つ以上該当の方は要注意です。

- | 〈気分の変化〉 | 〈行動の変化〉 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ■気分がさえない ■イライラする ■集中力が落ちている | <ul style="list-style-type: none"> ■仕事・家事がはかどらない ■外に出なくなる ■普段の会話が少なくなる |
| 〈身体の変化〉 | 〈考えの変化〉 |
| <ul style="list-style-type: none"> ■しっかり眠れない ■頭痛、肩こりが続く ■食欲が落ちる | <ul style="list-style-type: none"> ■自分はダメだと思う ■将来に対して悲観的になる ■同じ事をグルグル悩む |



取材した先生の紹介 犬尾 明文 先生

先生は鳥栖のいぬお病院でお仕事をされています。精神科が専門でさまざまなこころの病気の治療をされているようです。こころの世界は難しいようですが、この連載企画を通してこれから分かりやすく説明していただくと思います。



最寄りの駅はJR鳥栖駅。車で5分でした。福岡から車で行く場合、筑紫野バイパスを進み、プレミアムアウトレットを過ぎた次の信号機を左に曲がってすぐです。高速道路の鳥栖インターからも近いのでアクセスがとてもいいようでした。通いやすいのもポイント。土曜日も5時までです。

現在病院建て替え中

病院の一部が新しくなっています。来年夏のグランドオープンを目指して現在工事中です。工事は行っていますが、入院は可能です。外来は本館の向かいの建物で行っています。



取材協力／精神科・心療内科

いぬお病院

佐賀県鳥栖市萱方町110-1

☎0942-82-7007

【診察】9:00～17:00

【休診】日・祝日

「初診の方でも予約はいりません」