

「気分の病気」について おしえて、先生！

「うつ病」ってなんですか？

おそらく皆さんが想像されるように「何となく気分がさえない」「気分が沈む」「やる気が出ない」といった症状が頻繁に起こったり長く続いたりすると「うつ病」という話になります。これには原因となる悩みがある場合もあれば、ない場合もあります。その他に「必要以上にイライラ

ほとんどです。その他に注目すべきは「体の痛み」があります。慢性的な「肩こり」「腰痛」「頭痛」などが「うつ」が原因で起こることは意外に多いものです。

「新型うつ」って

聞いたことあるんですが…
いずれにしても「うつ」という慢性的に気分がさえず、元気が

「うつ」の病気についてより分かりやすく

「うつ」のリバースイモン

したり「集中力が低下したり」「いつまでもクヨクヨ悩んだり」「意欲がなくなったり」「することも症状としてよく観察されます。

「頭痛」って関係ありますか？

このように「うつ」と聞くと心の問題と思いがちかもしれませんが、必ずしもそうとは限りません。「うつ」になると「眠られない」「体がダルい」「食欲がない」など身体的症状が併発することが

出ないイメージだと思えますが、最近新しいタイプの「うつ」が認識され始めています。いわゆる

「新型うつ」です。これは従来の「うつ」が慢性的につまり一日中元気が出ないのに対して、私生活では普通に過ごせるのに、いざ仕事となると元気がなくなり行けなくなる。好きな事はできるのに嫌なことになるとやる気がうせるといった具合で、一日中元気が無いと言いつつではない「うつ」のこ

「うつ状態」というのは？

先ほどから述べてますように、気分がさえない状態を「うつ」と言いますが、反対に気分が上がる状態を「そう」と言います。

必要以上にテンションが高くなり、しゃべりまくって周囲を困らせたり、考えなしにお金を使ったり、怒りっぽくなり人間関係がうまく行かなくなったりする状態を指します。このような状態が続くと「そう状態」と診断され、治療には特殊な薬が必要となります。必ず精神科を受診しなければなりません。

気分の変化が起こったらどうしたらいいですか？

いずれにしても「頑張ればどうにかなる」「気の持ちよう」などと言って放置すると、更に悪くなるのが気分の問題の特徴です。無理することなく、精神科で治療することは単純なようですが、とても大切なことです。ためらうことなく治療を開始して、安定した毎日を送っていきましょう。

うつ状態、躁(そう)状態とは…

躁状態

躁状態になると…
普段よりも元気がいっぱいになり、おしゃべりが過ぎたり、いろいろなことに手をつけたり、怒りっぽくなります。



うつ転



うつ状態

うつ状態になると…
憂うつになり、やる気がなくなり、ひどい時は「もう死んでしまいたい」とまで思ったりします。

「うつ病」チェックリスト ※5つ以上該当する方は要注意です。

〈気分の変化〉

- 気分がさえない
- イライラする
- 集中力が落ちている

〈行動の変化〉

- 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〉

- しっかり眠れない
- 頭痛、肩こりが続く
- 食欲が落ちる

〈考えの変化〉

- 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。精神科がご専門でさまざまなところの病気の治療をされているようです。こ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。

いぬお病院に行ってきました！

取材で訪れた「いぬお病院」は「うつ病」「不安障害」「統合失調症」など様々なところの病気が治療にお見えでした。でも明るい待ち合い室の雰囲気や植物が置かれている診察室の様子からみなさん安心して診察を受けられているようです。先生のお話では「眠れない」といったちょっとした悩みや「あがり症」といったよくある問題、そういうような「こんなこと相談していいの？」と感じることも気軽に相談してほしいということでした。また精神科に珍しく、予約がいらないのも気軽に受診できる理由のようです。悩みが深くなる前にいつもと違うと感じたら受診するのがいいかもしれません。おすすめです。

最寄りの駅はJR鳥栖駅で、タクシーで5分くらいでした。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ほど近いのでアクセスがとてもいいようでした。通いやすいというのもポイントですね。土曜日5時まででされています。初めてでも予約はいらないとのことでした。



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007
佐賀県鳥栖市萱方町 110-1
【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】