

# 「気分の病気」について おしえて、先生!

「うつ」になるって、うつ病って?

「うつ」になると基本的に気分がさえないくなります。沈んだ気分になり、やる気が失せます。これまで好きだったことをしたいと思わなくなり、テレビなど見ていても面白く感じなくなったり、とにかく全てが面倒に感じたりします。仕事にも行きたくない、家のこともしたくない、食べるの

一言を言ってしまう。口調がぎつくなる。感極まって涙したり、分かってもらえないとひとがみっぽくなったりすることがあります。特に女性では「月経前症候群」と言って生理が始まる1週間前からいらいらが始まり、生理とともに落ち着くことがよくあり、「これは「うつ」の一種と考えられています。

## 「うつ」の病気についてより分かりやすく 「うつ」のリバートメント



さえも面倒。誰とも会いたくない、いっそ引きこもって布団の中で寝ていたい。そんな気分になります。考え方もネガティブになり、将来に希望が持てず、ひどいときは「自分なんていないほうがいい」と思ってしまうようになります。

季節とか関係ありますか?

よく言われるのは「季節の変わり目」です。どう言う訳でしょう。春先や、暑い夏が終わって涼しくなり始めると、途端気分がさえない方がいらっしやいます。冬場のうつは「冬期うつ病」もしくは「季節性うつ病」として有名です。これは日照時間との関連が強く指摘されています。日光の刺激で分泌されるホルモンの低下が原因です。

悩みがあつて気分がさえない時は、悩みが解決すれば気分も改善することを期待できます。しかし解決出来ない悩みを抱えていたり、ホルモン、季節、天候、など自分ではどうにも出来ないことが原因で気分がさえないかた、原因が特に見当たらないのに気分がさえない時はやはり治療をした方が良いでしょう。

性別の違いはあるの?

女性だとイライラすることが多いようです。ちょっとしたことでイライラする。言わなくてもいい

あとよくあるのが雨。特に雨が降りそうになると気分がさえない方をよくお見かけします。これは雨が降るから気分が悪くなるのではなく、気圧の低下が大きく影響しています。この時に起こりやすいのが「頭痛」。気圧が下がると圧力が一定に保たれている血管が、気圧に対して相対的に高くなり血管が広がりやすくなり、そのため気圧が下がり始めると脳の毛細血管がふくらみ始め、その結果固い頭蓋骨内で逃げ場を失った圧力が脳みそを圧迫するといった現象が起きるので、それにより「頭痛」が引き起こされ気分が悪くなるようです。

自然に治りますか?

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、ひどい時には「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〉    | 〈行動の変化〉       |
|------------|---------------|
| ■気分がさえない   | ■仕事・家事がはかどらない |
| ■イライラする    | ■外に出なくなる      |
| ■集中力が落ちている | ■普段の会話が少なくなる  |
| 〈身体の変化〉    | 〈考えの変化〉       |
| ■しっかり眠れない  | ■自分はダメだと思う    |
| ■頭痛、肩こりが続く | ■将来に対して悲観的になる |
| ■食欲が落ちる    | ■同じ事をグルグル悩む   |

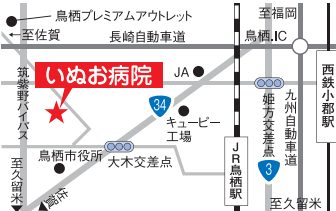


#### 取材した先生の紹介 犬尾 明文 先生

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。

● 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」など様々なこ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や植物がある診察室でみなさん安心して診察を受けられていました。先生のお話では「眠れない」といったちょっとした悩みや「あたり症」といったよくある問題、そういう「こんなこと相談していいの?」と感じることで気軽に相談してほしいということでした。また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のと違うと感じたら受診するのがいいかもしれません。オススメです。

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時までされています。



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】