

「気分の病氣」について おしえて、先生！

「燃え尽き症候群」とは

今回は「うつ病」のバリエーションの一つ、「燃え尽き症候群」を取り上げたいと思います。これは読んで字の通りで、ある一つの事に必死になって、エネルギーを注ぎ込み過ぎた結果起こる、虚脱状態のことを指します。つまり、「頑張り過ぎて燃え尽きる」ため、何かを達成し

「起りやすい」「燃え尽き」

この「燃え尽き」は、他にも身近に観察されます。例えば、受験勉強を必死にして、希望大学に合格したにもかかわらず、いざその学校に行ってみるとやる気が起きない。辛い就職活動の甲斐あって、念願の会社に就職できたのに、いざ仕事を始めてみると何か違和感を感じて、出勤し

「燃え尽き症候群」

「うつ」の病氣についてより分かりやすく

たにもかかわらず、その後から急に腑抜けのようになり、強い虚無感にさいなまれる状態の事です。今年の甲子園は大いに盛り上がったようですね。彼らのように、ものすごい努力をして、晴れ舞台に立ち、全力を尽くすことは素晴らしいのですが、このような大舞台が終わった途端、何かにつけ、どうしてもやる気が起きないということとを時々耳にします。

たなくなる。楽しみにしていた物を、努力してやっとの思いで獲得したにもかかわらず、いざ手に入れてみると、なぜか楽しいと思えない。などがそうです。周囲の人からしてみると、十分な努力をして、その結果希望がかなったのだから、さぞや嬉しいことだろうと思われるのに、本人はさうでもない。それどころか、むしろ楽しくなさそうに見えることさえある。そう言う意味では、婚

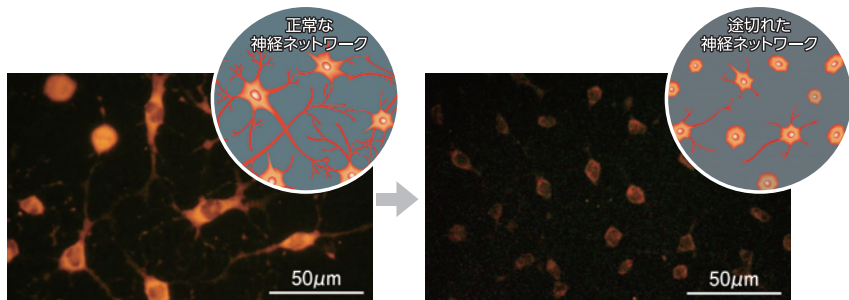
約の後の「マリッジブルー」や、出産の後の「産後うつ」なども同じように考えていいのかもしれない。

嬉しいことでもなく

また逆に、嬉しくないことでもこの「燃え尽き症候群」は起こります。身に降り掛かった突然の不幸をねのけようと、気丈にがんばり続けた結果、急に強い虚無感に襲われ、元気が無くなる。例えば身近な人の死去、災害による多大な被害、このようにできれば避けたい不幸をはからずも背負い込んだ後、しばらくは気を張って毎日を過ごすも、ある日突然、急に虚しく感じ始めて、どうしていいのかわからなくなる、などがそうです。その他にも、仕事のし過ぎとかでも、時々観察できます。

「燃え尽き症候群」になったら

いずれにしてもこのように、がんばって何かをした後に襲ってくる虚脱した状態は「燃え尽き症候群」と呼ばれ、「うつ状態」の一種と考えられています。「いつかは良くなる」と簡単に考えず、このような「燃え尽き」でお困りの方は、精神科を受診されることをお勧めします。



正常な脳神経

うつ状態の脳神経

写真提供: 幹メンタルクリニック 齋藤利和先生



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氣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分位でした。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。

「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〉 |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 気分がさえない | <input type="checkbox"/> 仕事・家事がはかどらない |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 外に出なくなる |
| <input type="checkbox"/> 集中力が落ちている | <input type="checkbox"/> 普通の会話が少なくなる |
| 〈身体の変化〉 | 〈考えの変化〉 |
| <input type="checkbox"/> しっかり眠れない | <input type="checkbox"/> 自分はダメだと思う |
| <input type="checkbox"/> 体がダルくてきつい | <input type="checkbox"/> 将来に対して悲観的になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲が落ちる | <input type="checkbox"/> 同じ事をグルグル悩む |

新病院完成

病院の新築工事もついに終了。今までにない精神科病院の登場です。



取材協力/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】