

「気分の病氣」について おしえて、先生！

「うつ状態」を具体的に教えて！

これまで5回に渡り、「うつ」の原因、症状、そしてその治療について触れてきましたが、今回はより具体的に「うつ」がどのようなものか、ある女性の会社での体験談を取り上げて、お話ししましょう。

がんばり屋さんのK子さん

Kさんはただがんばるだけ

「うつ」の病氣についてより分かりやすく

「がんばり屋さんのK子さん」

でなく、真面目で優しい女性です。最近異動でやって来た女性上司に色々言われても、なんとか仕事をこなしてきました。ところがその上司が気分屋だったため、突然指示が変わることもしょっちゅう。ある日「自分の言った通りにできていない」と皆の前で、K子さんをひどく叱責しました。自分としては言われた通りにしたつもりでしたが、言い返すことも出来ません。理不尽な思いで一杯

でしたが、そんなことより皆の前で怒られたことにとても傷つき、それ以来ビクビクしながら仕事をやるようになったのです。その上司が怒るのは決してK子さんだけではありません。同僚にも同じようにイライラして怒るので、その姿を見るとまた自分が怒られていきな気がして、不安でたまらなくなります。その後も

報告や相談をする時、また怒られるのではないかと不安になるため、仕事に集中できずミスが増えてしまいました。その結果、さらに上司のイライラがひどくなり悪循環におちいったようです。**それでどうなったのですか？**

家に帰るとドツと疲れが出て、外に遊びに行く気にもなれません。家族には心配をかけたくないので相談はしていないのですが、家族は何となくK子さんの元氣

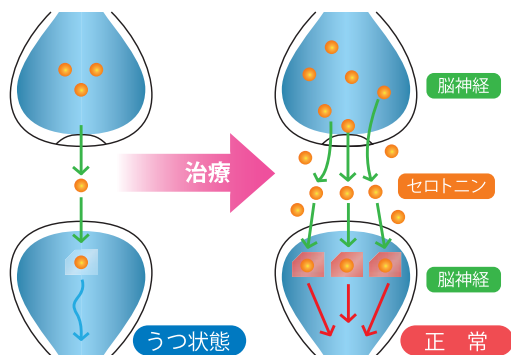
がないのを心配しています。彼氏に会うのもおっくうになっていて、彼氏との関係もぎくしゃくし始めました。家においても上司のことが頭から離れず気分がすぐれません。夜も眠られませんが、朝になると会社のことを考え、ドキドキして毎日がゆうつつです。会社に行ってもボーンとしていて仕事の能率が落ちています。いわゆる「うつ状態」が発生した訳です。

どうしたらうつ状態を治すのか？

残念ながら上司を変えることはできませんよね。しかし会社ではこのように人間関係がもとで気分が悪くなり「うつ状態」が起こることがよくあります。このような時、一人で悩むのは良くありません。心配かけるからと言って、家族にも打ち明けられず一人で悶々と悩むようだったら、ぜひ精神科を訪ねて下さい。具体的な解決策が見つからなくても、気分を改善するお手伝いは出来ると思います。せめて気分だけでも良くなれば、仕事に集中できるようになり、仕事ができれば、上司のイライラも減って、悪循環が止まるかもしれません。自分ではどうしようもない気分の落ち込みで困っているときは、精神科受診も一つの良い方法だと思います。

《うつが治る仕組み》

うつ状態(左)の脳神経の末端からは少量の情報伝達物質(セロトニン)しか分泌されていません。ストレスを減らしたり、治療をすることで十分に情報伝達物質(セロトニン)が分泌されるようになります。



「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》 |
|--|--|
| <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。

現在病院建て替え中

病院の一部が新しくなっています。今年の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】