

# 「気分の病気」について おしえて、先生！

「うつ状態」をもっと具体的に！

今回も引き続き具体的な例を挙げて「うつ状態」がどういうものか、分かりやすく解説していきたいと思えます。

**真面目なサラリーマンSさん**

とある会社で営業をしているSさん。真面目で仕事も熱心だったため、昨年度の成績は社内でもトップでした。すると新年度

静を装いました。でも実は疲れが取れなくなり、なんとなく不安になり始めていたのです。

**眠れないのは病気のサイン**

無理をしているのは承知していました。しかしここで弱音だけは吐きたくないというのが本音です。昇進にも響くと考え、会社でも相談できずにいました。その

一方で家のローンもあるし、子供

## いぬおのリンベーンメン

いぬおの病気についてより分かりやすく

も上司に期待され、昨年度以上に頑張るようになりました。真面目さとやる気だけが取り柄のSさん。少々のことはやり抜く覚悟でした。ところが、自分で気づかぬうちにそのハードルを上げてしまったようです。結果、少しずつノルマが増え、朝早くから夜遅くまで仕事をするようになりまし

もいるので悩みは尽きません。そうするうちに眠りが浅くなり、本格的にきつくなり始めました。気のせいだと自分に言い聞かせて頑張ってはみるものの、会社に行くのも正直おっくうになっていきます。同僚とのお酒も減り、仕事が終わったらすぐ家に帰ります。しかし家に帰ってもボーっとして家族との会話もなくなり、横になっても落ち着かず、寝付けないためお酒も増えたようです。

それでどうしたんですか？

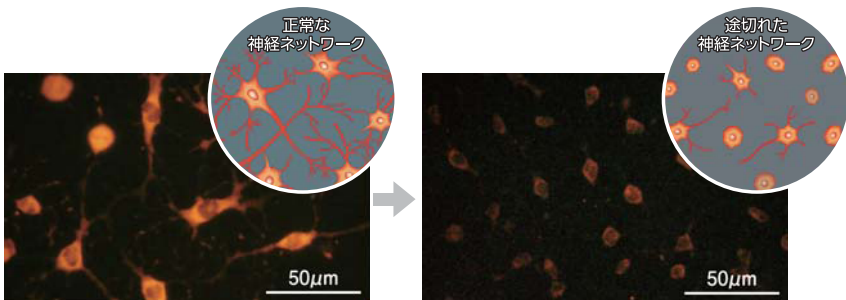
Sさんの変わりようを心配した奥さんが思い切って「病院に行こう」と切り出しました。「まさか自分が」という思いで初めは乗り気でなかったSさん。しかしこのどうしようもない不安感と落ち着かなさ、それとなく眠れないという困った問題があったので、とりあえず妻と一緒に「精神科」を受診したのです。

**先生になんとされたのですか？**

先生に「うつ状態ですね」と言われました。病気とは無縁だと思っていたSさん。つらい気持ちで一杯でしたが、先生に「つらかったでしょう、でもしっかり治療すればきちんと治りますよ」と言われ、救われた気持ちになりました。誰にも相談できず不安だっただけに、今では「行って良かった」とむしろホッとしています。

**その後はどうなったのですか？**

月1回の通院で今では元気に仕事をしています。薬は続けていきますが、仕事も全く問題なくできるようになりました。担当の先生からは「いづれ薬もいらなくなるなり、元通り元気に働ける」と聞いています。早めの対処が良かったようです。



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

### 「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〉                               |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <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"/> 普段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   |



### 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と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。

### 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】