

「気分の病氣」について おしえて、先生！

季節性のうつ病

前回は「冬季うつ病」という季節性のうつ病についてお話ししました。これは冬、日照時間が短くなると体内で産生されるメラトニンというホルモンが影響を受け、体内リズムに変化が起き、体が自然と冬眠状態を作り出すため、結果として元気がなくなり気分が

す。その中でも四月から新年度が始まるのは、私の調べた限りでは日本だけでした。お隣の国、韓国は日本より一ヶ月早い三月ですが、中国を含め、欧米諸国のほとんどは九月に新年度をスタートするようです。そういった意味では「五月病」という「うつ病」は日本ならではのものと行ってよいでしょう。

「うつ病」のリンネベームマン

「うつ病」の病氣についてより分かりやすく



さえなくなるということでした。今回は、このような自然現象に伴ううつ病ではなく、日本ならではの季節の変化に伴ううつ病についてお話ししたいと思います。

「五月病」って何？
ところでこの「五月病」とは一体何なのでしょう。もちろん「五月病」は正式な病名ではありません。「就職、進学、転居などで環境の大きな変化が起きた後、初めのうちは気を張って

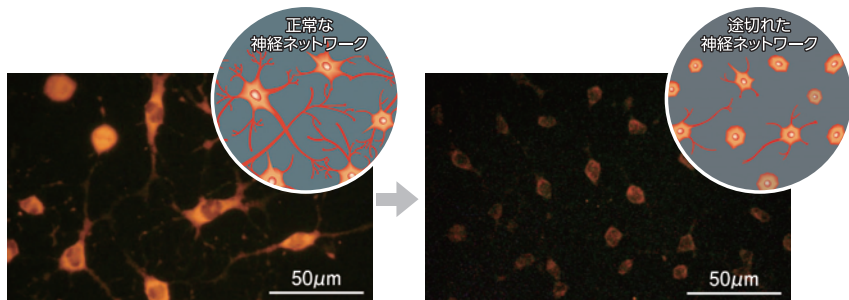
日本ならではの季節性のうつ病というものがありません。それは昔からよく言われる「五月病」です。そもそも各国には学校年度というものが存在しま

頭張っていたものの、五月に入った頃から、不眠、不安、食欲不振が起り始め、その後気が低下して、学校や職場に行けなくなる状態を一般的に指します。つまり新しい環境に適応しようとする過程で起こる燃え尽き状態を意味するのです。もちろん、これらの症状は一時的で、その後自然と回復することがほとんどでしょう。もしくは自分で何かしら気分転換をはかることで、改善を目指す方もいらっしゃるかもしれません。

「五月病」と「うつ病」の分かれ目
ところがこの「五月病」、いつまで経っても改善しないことがあります。もしこの状態が一ヶ月以上続くようでしたら、「うつ病」を疑いましょう。新しい環境に慣れず、悶々とした日々を過ごし、不安、不眠が強まるようであれば要注意。「いつかは治る」「忙しいから」といって放置するとよくありません。まもなく新年度。五月とは言わず、何かいつもと違う気分の不調が続くときは、早いうちに精神科を受診されることをお勧めします。せっかくの新しい環境での新しい毎日です。前向きに楽しく過ごせるといいですね。

「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 |



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ところの病氣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っています。



《新規職員募集中です》
規模拡大に伴い新規職員を募集します。
担当 西岡事務長
①夜勤ができる看護師 ②事務員
③栄養士、調理士、調理補助(委託業者経由)
④心理士 ⑤精神保健指定医



新病院完成

昨年新病棟が完成したばかりのいぬお病院。全く新しいコンセプトの精神科病院です。

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】