

# 「気分の病気」について

## おしえて、先生！

今月のテーマ

中年の危機、「うつ」とは？！

### 人生で一番のイケイケ、40代

40代は脂が乗った働き盛りの戦力として、会社において一番期待されている年代だと思えます。仕事のノウハウもよく分かっているし、相手先にも顔がきき、体力的にも十分なため、頼りになる年代ということになるのでしょう。人によってはその能力が

47歳の時に超大国、アメリカの大統領となりました。ちなみに

有名な話ですが、あの若き大統領、J・F・ケネディも43歳の若さで大統領となり、冷戦時代の緊張状態にあったアメリカを指揮したのです。

### 自信や期待が大きすぎに

このように40代は、仕事に自

信がつき、周囲からも期待され、

## 「うつの病」についてより分かりやすく

買われて、一気に昇進する年代がもしもありません。実際、世界を見渡すと、この年代で一国を背負って立っている人を数多く見かけます。例えばこの前集まった伊勢志摩サミットで言えば、イギリスのキャメロン首相。就任時には43歳でした。カナダのトルドー首相も同じ43歳で就任。イタリアのレンツィー首相などは、なんと39歳の若さで一国の首相となっています。ご存知、オバマ大統領も

信がつき、周囲からも期待され、一気に花開く年代ということになります。しかしそのように華やかに見える一方で、この年代は精神的に病むことも多い年代とも言えます。と言うのも、それら自信や期待がかえってアダとすることができるからです。自分ではできると思っていたのに、うまくいかないという強い挫折感を味わう。周囲の期待に応えようと頑張るけれど、思うような結果が

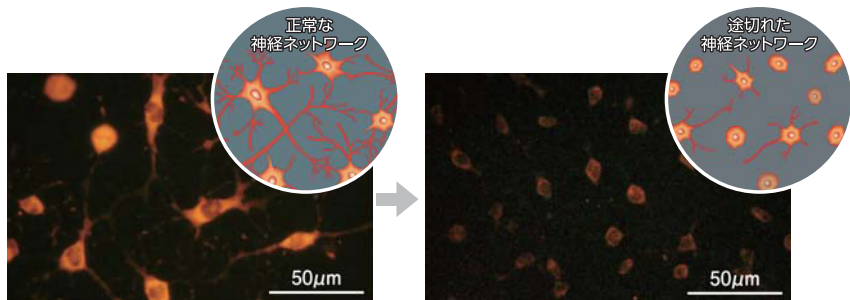
出せないと強い焦燥感にさいなまれる。と言った具合です。

### 押し寄せる悩みの連続波

足を引く張るのは仕事のプレッシャーだけではありません。結婚がまだの人は適齢期を過ぎて焦りだす。結婚している人は子育てや夫婦関係に悩みだす。家を買った人はローンのことで頭が一杯になる。まだまだあります。嫁と姑の板挟み。突然の転勤。人によっては親の介護が始まる方もいらっしゃるのではないでしょうか。会社の人間関係に悩むかもしれません。40代はこのような人生の悩みが一気に押し寄せる年代とも言えるのです。

### 眠られなくなったら要注意

この結果起こりやすいのが「うつ」。もしも夜の睡眠がとりにくくなるようでしたら要注意。睡眠は精神的健康状態の一番わかりやすいバロメーターです。なかなか寝付けない、夜中に目が覚める、ゆっっくり寝たの朝早く目が覚める、悪い夢をよく見る。こういう症状が続くようでしたら、ただの不眠と軽く考えず、精神科を受診することをおすすめします。早く対処して中年の危機、「うつ」を乗り切りましょう。



正常な脳神経

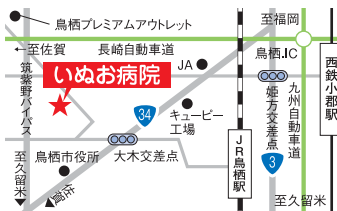
うつ状態の脳神経

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。



《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 三浦事務長

- ① 栄養士、調理師、調理補助
- ② 認知行動療法に興味がある心理士
- ③ 精神保健指定医

### 「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〉

- 気分がさえない
- イライラする
- 集中力が落ちている

#### 〈行動の変化〉

- 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〉

- しっかり眠れない
- 体がダルくてきつい
- 食欲が落ちる

#### 〈考えの変化〉

- 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

## 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】