

「気分の病氣」について おしえて、先生！

11月は過労死防止啓発月間

大手広告代理店の女性社員が「過労が原因による自殺に至った」と認定され、労働局の立ち入り調査が実施されたというニュースを聞きました。女性は国立大学を出たとても優秀で可愛らしい20代の女性だったとも報道されています。このような未来のある人がなぜ自殺(以下、

こころの病氣)についてより分かりやすく

「うつ」のリンネーション



自殺)に至ったのでしよう。事情を知らない第三者としては「自殺に至る前になんとかできなかったのか」「自殺する前に会社を辞めればよかったのにとつい考えてしまいます。しかしこの方も結果そのような対応はできなかったよつです。
視野が狭くなる「うつ状態」
たった今「この方も」と書きましたがそれには訳があります。「うつ状態」になると思考が十

りませんから、この方が「うつ状態」にあつたかどうかは分かりません。しかし報道によると「1日の睡眠時間が2〜3時間。ひどい時は自宅に帰ることも許されず、夜明けまで仕事をさせられていた」となっていました。十分な休息や睡眠がとれないと頭は正常な機能が果たせなくなり、コンピユータを使い続けると放熱できなくなり、処理速度が低下するのと同じ

分に働かなくなり、視野が狭くなるという現象が起こることをご存知でしょうか。落ち着いて考えれば「こうすればいいのに」とたやすく考えられることさえも「うつ状態」になると思いつかなくなり、極端な解決方法に走ることがよくあるのです。もちろん、今回被害者となられた女性を私が直接知る訳ではあ

です。これは一種の「うつ状態」と考えることができ、そう言った意味ではこの女性も「うつ状態」を発生させていたのではと思われます。そしてその結果、考えに余裕がなくなり、あのような悲劇が起こつたと推察することもできるのです。

「うつ」と「自殺」

日本における自殺者は平成10年に年間3万人を突破して以来、長い間減ることなく推移してきました。しかし平成24年を境に減少傾向となつています。この背景には、過労を改善しようとする社会の動きがありました。しかし未だに「ブラック企業」と呼ばれる会社が存在していることは周知のことで、早くこの状態が改善されなければ、同じような悲劇が繰り返されると思います。仕事は一般的に忙しいものです。しかしいくら忙しくても、毎日の睡眠時間は最低6時間確保するように努めましょう。それができないような時は、労働環境を考え直す必要があります。11月は厚生労働省による過労死等防止啓発月間となっています。悲劇を繰り返さないためにも社会全体での理解はとても重要です。

「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》

- 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》

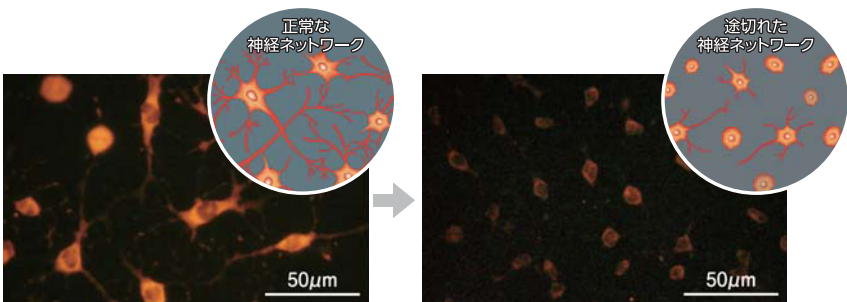
- 仕事・家事がはかどらない
- 外に出なくなる
- 普段の会話が少なくなる

《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



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こうと思います。



《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 ④ PSW(精神保健福祉士)

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】