

真面目なサラリーマンSさんがウツぬけするまで その2

前回のあらすじ

前回は、真面目が取り柄のSさんが、気分が冴えなくなるまでで話をしました。頑張り屋さんのSさんは営業職のサラリーマン。成績は優秀で上司からの信頼も厚く、会社の中でもトップセールスを誇っていました。しかし、顧客とのトラブルがきっかけで自信がなくてしまっています。時間が経てば解決するだろうと思っ

ていましたが、顧客からのクレームがひどく、不安な毎日を通すようになったようです。夜も眠ることができず、食欲も減退。他の仕事をしているときも、仕事が終わった後も、その顧客のことが頭から離れず、集中力も欠け始めました。会社に行こうとするとドキドキして、涙もなく涙が出るときもあるようです。仕事を休むことも考えますが、それもできません。自分ではどうすれば良いのか分からなくなっています。

上司の勧めで

そんなとき、様子の変化に気づいてくれた上司が精神科の受診を勧めてくれました。そのように言われて、一瞬突き放されたような感覚にもなりましたが、確かに

自分ではどうしようもなくなっていましたし、周りにも迷惑をかけた始めていたので、思い切って受診することにしたのです。初めての精神科。変なものを想像していましたが、待合室の患者さんを見てみると、普通の病院と何も変わりません。ほっとしながら待っていると、名前を呼ばれて診察が始まりました。

まさか自分が

初めは何を話していいのかわからずにドキドキしていました。が、先生の質問に答えているうちに、徐々に気持ちも落ち着いてきました。そこで最近の様子を伝えてみたところ、やはり「うつ」の可能性があるとされたのです。「まさか自分が」という辛い気持ちで一杯になりましたが、いつもと違う自分を感じていたので、これが「うつ」なのかと改めて自覚しました。先生の話によると、しばらく休んできちんと治療すれば、確実に回復するということでした。1人でもがいていただけに、辛かった日々を思い返すと早く病院に来れば良かったかも思えないとも思いました。

その後…

少し時間はかかりましたが、経過は良好。今では以前と変わらぬ様子で仕事ができるようになっていきます。

このようにストレスで空回りをして、不安、不眠、意欲低下が起こるようであれば、精神科や心療内科を受診することは大切なことだと言えるでしょう。少しためらってしまうかもしれませんが、1つの選択肢として考えておきましょう。

「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**
 - 気分が冴えない
 - イライラする
 - 集中力が落ちていく
- 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
 - 疲労、鬱こりが続く
 - 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
 - 同じことをぐるぐる悩む



いぬお病院
大尾明文先生

北益大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科で研修。いくつかの民間病院における臨床経験を経て、平成28年いぬお病院院長に就任。

TEL 0942-82-7007
住/角橋市萱方町110 URL www.inuo.jp

准看護師・正看護師を募集中です。



精神科・心療内科
いぬお病院
☎0942-82-7007

JR鳥栖駅から車で5分。
高速鳥栖インターからも5分とアクセス良好です。
佐賀県鳥栖市萱方町110
診察/9:00~12:00(受付11:45まで)
14:00~17:00(受付16:45まで)
休診/日・祝日 初診の方でも予約はいりません

