

「空の巣症候群」という燃え尽きうつ病をご存知ですか？

母親の燃え尽き症候群

女性は年齢とともにホルモンバランスが変化するため精神的にも変調をきたしやすいやと言われています。また結婚、妊娠、出産、育児などと環境の変化も目まぐるしく、生活するだけでもとても大変と感じる方が少なくないとも言われています。事実、これら環境の変化に伴い、マリッジブルー、マタニティーブルー、産褥期うつ、産後うつ、育児ノイローゼ、更年期障害のうつなど、様々なうつ病エピソードが、女性ではよく話題に上がります。

このような女性特有のうつ病の1つとして数えられるのが「空の巣症候群」と呼ばれるものです。これは「母親の燃え尽き症候群」とも言われるのですが、正式な病名ではありません。30年ほど前から提唱され始めたうちの1つの状態像を指します。

子育てが終わり子供が自立した後、仕事をしていなくて興味や関心を持てない場合、家の中で強く孤独感を感じ、空しく、涙もろくなり、不安で落ち着かなくなる状態のことだと理解されています。長引くと意欲や食欲まで低下して体重が減り、夜に眠られなくなったり、朝が早く目

が覚めたり、テレビを見ていてもつまらなく、何をしても何も楽しくないといった本格的なうつ病に発展することもあるようです。

様々な問題の原因にも

そのような状態のときに更年期を迎え、閉経した結果、ホルモンバランスが極端に変化したりますと、更年期うつ病を併発したりすることもあります。夫が非協力的だったり、夫が定年を迎え自分の生活リズムが極端に変化したりすると、中高年、もしくは熟年離婚の危機がにわかにか現実味を帯びてくることもあるかもしれません。これまでワイワイしていたのに、子どもが急にいなくなり、シーンとした家の中で夫と2人っきりになったとき、「自分の人生は何だったんだろう」と深く悩み始め、受診される方は決して少なくありません。さらには年老的な親のことが心配だったり、現実的に親の介護が始まったりすると、将来に対する不安がドッと押し寄せてくることもあるようです。兄弟の不仲、遺産の問題など続く悩みは枚挙にいとまがありません。

子育てにだけ翻弄されず

子育ては大変ですが、楽しいものです。ですので、ついこのことだけに気が行かちになります。将来に対する色んな期待が膨らみ、自分がかねえられなかった思いを子に託すこともあるでしょう。しかし、子どもは1人の独立した人格です。あまりこのことだけに必死になると子育てが終わって子どもが出て行った瞬間、「空の巣症候群」に襲われることになるかもしれません。

仕事をしてもよし、趣味を持つもよし、普段から夫と仲良くするもよし、仲の良い友だちを持つもよし、色んな形で子どもだけに情熱を傾けすぎない生き方を普段から心がけることが、この「空の巣症候群」といううつ状態を未然に防ぐ秘訣となるでしょう。



いぬお病院
犬尾明文先生

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

TEL.0942-82-7007
住/鳥栖市萱方町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

