

「春はうつつの季節」と言ったら驚きますか？

芽だちの頃

「芽だちの頃」「木の芽時」と言ったら冬枯れした木々に新芽が芽吹きする「春」を指しますが、一般的には新しい季節を迎え軽やかなイメージがもたれませんが、しかし精神的にはこの「芽だちの頃」「木の芽時」は、うつが発生しやすい時期として要注意の季節と昔から言われています。寒い冬から暖かい季節を迎え寒暖の差に体がついていけず、体調を崩しがちな方もいらつしやいます。

加えて、私たちの住む日本では4月から新年度を迎えるため、環境の大きな変化が起こりストレスを強く感じるという方も多いためです。毎年この時期になると、「気分が冴えない」と訴え受診される方が増える傾向にあります。

加えて「コロナうつ」

そこに加えて未だに解決のめどが立たない新型コロナウイルス。ひとところに比べその威力は衰えたかに見えますが、未だ撲滅には至らず、有効な薬もできていません。ワクチンの接種が始まりましたが、有効性は

未知数ですし、摂取したところでその効果がどれくらいの間続くのかなど分からないこともたくさんあります。そのため未だに外に出ることがためらわれ、遊びに行ったり、食事をしたりする機会が減って陰うつな気分になりがちです。経済的に苦しい方も確実に増えています。

増加する「不安障害」

このコロナウイルスがどこに潜んでいるのかわからないため、清潔について非常に神経を使います。そのため過度に気にするとあらゆるものが不潔に感じて落ち着かなくなります。いわゆる「潔癖症」です。精神医学用語として「強迫神経症」と呼ばれる「不安障害」の一つですが、これでもさらに頭を悩ませます。

季節の変わり目は要注意

春になり、季節が変わり始めたことで気分が冴えなくなつた。やる気も出ないし、なんとなく全てが空しく感じ、落ち着

かない。もしくは新年度を迎える不安で仕方がない。夜もぐっすり眠れなくなつて困っているなどという方は一度お近くの精神科を受診されると良いかもしれません。特に今年はコロナ禍という特殊な状況です。いつもよりしっかりと気をつけたいものです。

「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
<input type="checkbox"/> 気分が冴えない
<input type="checkbox"/> イライラする
<input type="checkbox"/> 集中力が落ちていく | 行動の変化
<input type="checkbox"/> 仕事・家事がはかどらない
<input type="checkbox"/> 外に出なくなる
<input type="checkbox"/> 会話をするのがおっくう |
| 身体の変化
<input type="checkbox"/> しっかり眠れない
<input type="checkbox"/> 頭痛、肩こりが続く
<input type="checkbox"/> 食欲が落ちる | 考えの変化
<input type="checkbox"/> 自分はダメだと思ふ
<input type="checkbox"/> 将来に対して悲観的になる
<input type="checkbox"/> 同じ事をグルグル悩む |



いぬお病院
犬尾明文先生

北里大学医学部卒業後、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

