

「うつ病」をより深く理解してみよう

「うつ」になると…

「うつ」になると、基本的に気分が冴えなくなり、洗んだ気分になり、やる気が失せます。そして、これまで出来ていたことが出来なくなったり、全てが面倒に感じたりもします。「仕事に行きたくない」「家のこともしたくない」「食べるのさえも面倒」「いっそ引きこもって布団の中で寝ていたい」そんな気分になるようです。イライラすることも、「うつ」になるとよく現れる症状として観察されます。また、考え方がネガティブになり、将来に希望が持てず、ひどいときは「自分なんて居ない方が良い」と思うようにもなります。

このような症状に先行して起こり、「うつ」のサインとして知られる症状が「不眠」です。ですので、「最近、眠れない」と感じる時は、気分の変化にも注意する必要があります。「ただ眠られないだけだ」と勝手に決め付けていたけれど、実は「うつ」の始まりだった、なんてことはよくある現象です。

性別による特徴はあるの？

女性はホルモンの関係もあって、イライラすることが多いようです。ちょっとしたことでイライラしてしまい、言わなくて良いひと言が口から出てしまう。口調がキツくな

り、感極まって涙したり、「分かってもらえない」とひがみっぽくなった

りすることもよくあります。また、女性には生理の一週間位前からイライラが始まり、生理と共に気分が落ち着く「月経前症候群」と呼ばれる症状があります。これも女性ホルモンの仕業と考えられていて、自分ではどうにもすることができず、イライラして、周りにあたった後、自分でも後悔する、というような現象として観察されます。いずれも、女性ホルモンが深く関与しているため、体調や年齢によって症状は改善する可能性がありますが、様子を見ても改善する気配がなく、周りに迷惑をかけるようであれば、「うつ病」の一種と捉えて、精神科で相談するのも一つの良い方法だと考えます。

季節や天候は関係がある？

よく言われるのは「季節の変わり目」です。春先や寒くなり始めると、途端に気分が冴えなくなる方がいらっしやいます。冬場のうつは「冬期うつ病」が有名です。これは日照時間との関連が強く指摘されています。また、雨も原因の一つだと言われています。特に雨が降りそうになると、気分が冴えなくなる方をよくお見かけします。これは雨が降るから気分が悪くなるのではなく、気圧の低下が大

きく影響しているようです。このときに起こりやすいのが「頭痛」です。気圧が下がると、血圧が相対的に高くなり、血管が広がりやすくなります。そのため気圧が下がり始めると同時に、脳の毛細血管が膨らみ、その結果、固い頭蓋骨内で逃げ場を失った血管の圧力が、脳を圧迫するという現象が起きます。それにより「頭痛」が引き起こされ、気分が悪くなるようです。

「うつ」は自然に治る？

原因があつて気分が冴えないときは、原因が解決すれば気分も改善することが期待できます。しかし解決出来ない悩みを抱えている、ホルモン・季節・天候など自分ではどうにも出来ないことが原因で気分が冴えないときには、やはり精神科を受診して、専門の先生と一緒に治療するのが、一番良いのではないかと考えます。



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/鳥栖市萱方町110 URL www.inuo.jp



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

