

2007年11月号

最近「プチうつ」という言葉を耳にしたのですが…

「プチうつ」って何ですか？

もちろん正式な病名ではありませんが、「うつ」の初期段階のことと理解して良いでしょう。「うつ」は、日頃のストレスで徐々に進行することが多く、無理をするために気付かないうちに症状が悪くなることも少なくありません。そこで、この「プチうつ」の時に早く病気に気付いて、治療を開始することがとても大切になってきます。

どんなのが「プチうつ」なのですか？

みなさんは規則正しい睡眠がとれていますか？特に昔は良く眠れていたのに“最近なんとなく寝付けない”というのであれば気をつけましょう。“寝る前によく考え事をするようになった”というのも一つのサインです。“ただ眠れないだけだ”と決めつけ、市販の睡眠誘導剤を買ってみたり、内科で睡眠薬だけを処方してもらおう方もいらっしゃると思いますが、意外とこれが「プチうつ」のサインということは多いようです。

他には、どんなサインがありますか？

“同じことをグルグル考えるようになり、ボーっとしていると指摘されることが増えた”“人と話すのはおっくうになってきた”“何をしても今ひとつ気分がのらない”“なんとなく食欲が落ちてきた”“化粧やお洒落に興味がなくなってきた”“本やテレビを見なくなった”“休みの日はとにかく家に居たい”などがあります。ただこの時に大切なことは、これらの症状は『ちょっと疲れているだけ』という程度のことが多く、なんとか気力で乗り越えてしまう事ができるため、本人も見過ごされてしまいがちということです。

周りが気付くサインはありますか？

仕事場であれば“ミスが増えた”“仕事の能率が落ちた”“髪や服装が地味になった”“声が小さくなった”“おしゃべりが減った”“遅刻をするようになった”“付き合いが悪くなった”などが挙げられます。また家族が気付くものとして“食欲が落ちた”“寝起きが悪くなった”“すぐ部屋に戻りたがるようになった”“カーテンを閉めっぱなしにするようになった”“ため息が増えた”などがあります。また意外に“お酒が増える”のも「プチうつ」のサインとして見逃せません。

「プチうつ」に気付いたらどうしたらいいですか？

病気は早期発見、早期治療が鉄則です。ためらうことなく精神科を受診しましょう。最近は、副作用の少ない良いお薬があります。お薬を飲むことでいつもの笑顔をスムーズに取り戻せるでしょう。