

## 第10回 こころと身体の健康

### ～こころの声、見落としていませんか？



皆さんは、身体の不調を感じた時、どのように対処していますか？「風邪気味だから早めに寝よう。」「ドラッグストアで薬を買おう。」「病院へ行った方がよさそうだな・・・。」など、内容や程度によって対処されているのではないのでしょうか。また、身体に不調はなくても、病気の早期発見・治療のために健康診断を定期的に行っている方も多くいるかと思えます。

このように身体に生じる症状については、気づいた時点で対処したり、気づく前に発見されたりする一方で、こころの状態については、いかがでしょうか？

仕事で失敗したり、家族や友人とケンカしたり、失恋したり・・・日々の生活の中でショックな出来事は、誰にでも起こることです。そんな時はどんな人でも悲しい気持ちで辛くなりますが、たいていの場合、数日で少しずつ気持ちがもとに戻ってきます。

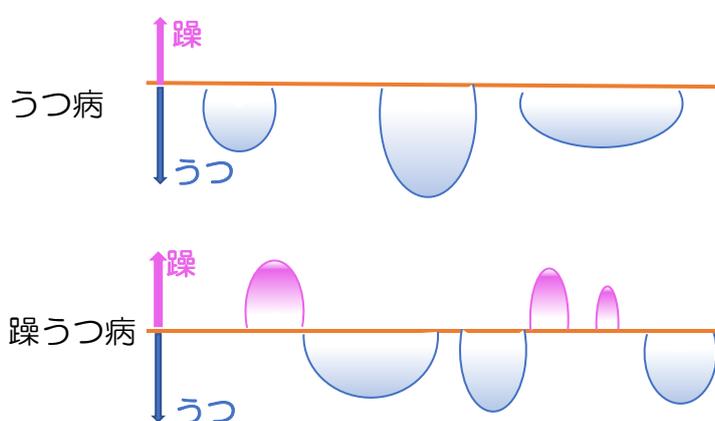
ところが、数週間たっても気持ちが晴れず、しかも1日中ずっと憂うつでどんよりした気分が続いているのであれば、それはもしかしたら「うつ病」なのかもしれません。

色々な原因が複合的に絡み合って発症するうつ病は、**自分自身や周囲の人の「気づき」によって早期発見が可能な病です。**

### うつ病とは

うつ病は、「気分障害」の一つで、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気だと考えられています。簡単にいうと「脳のエネルギーが欠乏した状態」になることです。それによって憂うつな気分やさまざまな意欲の低下といった心理的症状が続くだけでなく、さまざまな身体的な自覚症状を伴うことも珍しくありません。

気分障害は大きく分けて「うつ病性障害」と「双極性障害」（躁うつ病）があります。うつ状態だけがみられる「うつ病」に対して、双極性障害はうつ状態と躁状態を繰り返す病気です。



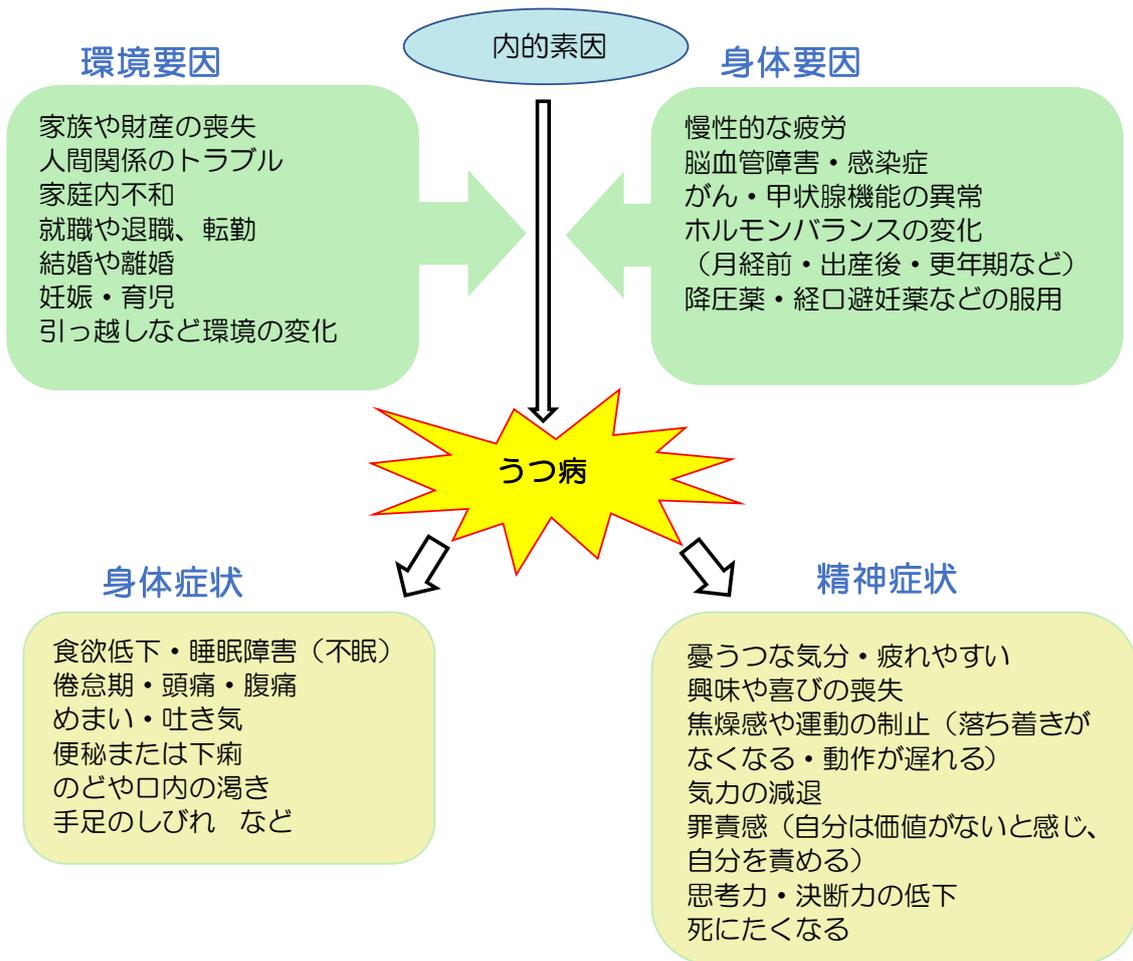
## うつ病の特徴

うつ病の病態は多様です。「症状の現れ方」、「重症度」、「初発か再発か」、「病型」などさまざまな特徴があります。

脳のエネルギーが枯渇してしまう典型的なうつ病の型のほかにも、「非定型」や「季節型」、「産後」などがあります。

### 《うつ病の要因・・・うつになるまで》

うつ病は、素因のある人に、ストレスなどの環境因や妊娠や加齢などの身体的な変化が加わることで発症するといわれています。



公益社団法人 全国労働衛生団体連合会 ストレスチェック 面接・相談対応研修会（R6.2.1）資料をもとに改変

### 《うつ病になりやすい人》

- \* 気質：生真面目・完璧主義・凝り性・自分に厳しい・気を遣う
- \* 女性は男性の1.6倍（双極性障害を含む）発症しやすい

### 《うつ病になりやすいきっかけ》

- \* 学校や会社内でのいじめ
- \* 受験や仕事での失敗
- \* 失恋・離婚・親しい人との死別
- \* 結婚や妊娠・出産
- \* 昇進・栄転・進学・就職
- \* 新築・引っ越し

喜ばしい出来事であっても環境が変わることでストレスが生じ、うつ病のきっかけになることがあります

## うつ病のサイン

### 体のサイン

- **睡眠の変化**  
朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪いなど
- **食欲・体重の変化**  
食欲がない、食べても美味しくない、食欲が急に増えた  
体重が減った、または増えた
- **疲労がとれない**  
朝からぐったり疲れきっている、疲労感がぬぐえない
- **その他の変化**  
頭が重い、肩や首が痛い、下痢や便秘が続く



### 心のサイン

- **憂うつ感**  
気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる、憂うつだ
- **おっくう感**  
何事にも興味が持てない、何をするにもおっくうだ
- **焦り、不安感**  
イライラして落ち着きがない、不安だ



### 行動のサイン

- **遅刻・欠勤**  
会社に遅刻することが増えた、欠勤することが増えた
- **出社拒否**  
会社に行きたがらない
- **会話**  
口数が減る、「自分はダメな人間だ」などの否定的な発言が増える
- **日常生活**  
新聞やテレビを見なくなった、人との接触を避けるようになった
- **趣味活動など**  
楽しみにしていた趣味などに興味を示さなくなった



うつ病のサイン一つ一つは誰もが経験したことのあるようなものです。

上記のような症状が**10日から2週間以上または毎日続いていたり、日常生活に支障があったりする場合**には、**要注意です**。心配な場合は、心療内科や精神科を受診してみましょう。

ご家族や友人、同僚に当てはまるような方がいたら、声をかけてみてください。「心配かけたくない」という思いから、一人で抱え込んでいるケースもあります。身近な方の「気づき」による「早期発見」「早期対応」が、スムーズな治療・回復への鍵なのです。



## ストレスをためないために

### \*体を動かす

運動にはネガティブな気分を発散させたり、心と身体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。1日20分を目安に、体がポカポカして汗ばむ程度の運動をしてみましょう。

頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、スッキリしたなと思えるくらいの運動量を目標に。1日でたくさんやるより継続することが大切です。



### \*今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを紙に書いてみましょう。文章ではなくイラストや書きなぐりのようなものでも良いです。頭の中で考えるだけではなく「手を動かす」ことが大切です。スマホやパソコンを使っても構いません。

書くことの効果は主に2つ。1つは今の悩みと距離を置き、客観的に見られるようになること。落ち着いて物事を考えられるようになってきます。もう一つの効果は、それまで思いつかなかった選択肢に気づけるようになることです。書いたものを読み直す・見直すことで得られる効果です。

### \*「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、そればかりに気をとられたり、自分の弱さや欠点ばかりに目が行ったりしがちです。でも実際は、その問題以外のことで、それなりに上手くやれていることが多いものです。「今できている事」の方に目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。

そして、「こんな風になるといいな」と「なりたい自分」思い浮かべたら、それに近づけるための目標を立てます。ポイントは無理なく実現できそうな目標を立てることです。ほんの小さな1歩でも、なりたい自分に近づくための目標をクリアすることで、自分の力で自信を取り戻していくことができます。



### \*音楽を聴いたり、歌を歌ってみる

アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。言葉にできない感情を表現するきっかけがつけられることもあるでしょう。歌うのが好きな人はカラオケに行って思いっきり歌って発散すると、不安やイライラも消えてしまうかもしれません。



### \*相談する・愚痴をこぼす

一人で抱え込んでしまうと、悪い方にばかり考えがちです。誰かに話すことで自分では思いつかなかった解決策が見つかるかもしれません。また、誰かに話すだけでもスッと心が軽くなることもあります。

## おわりに・・・

うつ病は、日本では15人に1人が一生のうちに一度はかかる病気と言われており、だれがなってもおかしくない身近な病気です。独りで悩んでいて誰にも相談できないというケースもあり、前述の通り**家族など身近な方の「気づき」が大切な「鍵」となる病気でもありません**。気になる症状がある場合は早めに相談しましょう。

今回のコラムで、多くの方にうつ病について正しく知っていただき、症状に早く気づき、早い対応がとれるお手伝いができれば幸いです。

### 〈参考・引用文献〉

- 厚生労働省ホームページ こころの耳  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/about-depression/>
- 厚生労働省ホームページ こころもメンテしよう  
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>
- 公益社団法人 全国労働衛生団体連合会 ストレスチェック  
面接・相談対応研修会（R6.2.1）資料

聖隷沼津健康診断センター  
健康支援課 保健師 鈴木亜紀

