

うつ病について

「うつ病」は、正確には「うつ病エピソード」と言います。うつ病というと、遠い世界の話なのかなと思われるかもしれませんが、私たちの12人に1人が一度はかかる病気です。誰がかかってもおかしくはないのです。

病気のきっかけとしては過重労働、人間関係などのストレスやサポートの弱さ、本人のなり易さなどが関係するといわれています。最近の研究では脳の異常が明らかになってきており、きっかけは精神的なものとしても「脳」という体の病気であると考えられています。ストレスで胃潰瘍になることはありますが、胃潰瘍になったら、気力では治せません。うつ病も同じで、なってしまったら、きちんと治療する必要があります。

うつ病の症状としては、1日のうちほとんどの時間、気分が落ち込む、あるいは以前楽しいと感じていたことへの喜びや興味がなくなることが2週間以上続きます。休日は気分が回復するというのは、うつ病ではありません。その他に眠りの質が悪くなる（寝つきが悪い、夜中あるいは早朝に目が覚める）、食欲が減る、イライラが取れない、自分を責めてしまう、死んだほうが良いと考えてしまう、将来を悲観する、性欲が落ちる、注意と集中力が落ちるなどの症状がみられます。特に眠れない日が3日以上続く場合にはうつ病を発症した可能性があります。そのような場合には早めに精神科を受診されることをお勧めします。

残念ながら、うつ病患者のうち精神科あるいは心療内科を初診される患者さんは全体の1割に過ぎないことが分かっています。そして、他科を受診してうつ病と診断されるのは4人に1人しかいません。どのような病気でも早く見つけて治療を開始することが重要です。

治療のメインは抗うつ薬です。効いてくるまでに2週間以上かかる上、徐々に増やしていく必要があるので通常、治療には2～3か月かかります。しかも、良くなってから約半年はきちんと続ける必要があります。

うつ病にならないためには有酸素運動と、メリハリをつけて自分の時間をきちんと持つこと、自分の楽しみを見つけること、頑張りすぎないこと、周囲に話せる友人をもつことなどが推奨されています。職場では、特に上司からの声掛けが重要とされています。私自身、大いに楽しんで、うつ病にならない有意義な人生を送りたいと考えておりますし、皆様もそうであっていただきたいと祈っております。



勝手に内臓脂肪が落ちていく食事術
齋藤真理子

自信をもってお勧めする、らく～にやせられる健康法。体重計に乗るのが楽しくなる。



しあわせな老後は、足の"貯筋"で決まる
森山善文

健康寿命は延びる！ 延ばせる！ あなたの10年後を支える筋肉アップ！ 1分間エクササイズ。



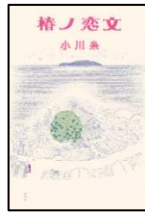
名医が教える！ 心臓の強化書
南和友

心臓のムダづかいがこわい病気をまねきます。「心臓の健康寿命は60歳！」を100歳にする本。



自律神経の名医が教える 集中カスイッチ
小林弘幸

交感神経でやる気を刺激し、副交感神経で落ち着きを取り戻す。一流は「集中カスイッチ」を持っている。



椿ノ恋文
小川糸

『ツバキ文具店シリーズ』第3弾。「いつか」ではなく、今大切な人に伝えたい。



光のどこにいてね
一穂ミチ

古びた団地の片隅で小学2年生の2人が出会った。生活環境が正反対の2人は運命に導かれ……四半世紀にわたる2人の物語。

お勧めの一冊

自律神経の名医が教える 集中カスイッチ

集中できない……。勉強や仕事、スポーツなど、あらゆる場面で誰もが一度は経験したことがある悩みではないでしょうか。そんな集中力のスイッチを入れる方法、皆さんは知りたくありませんか？

この本は、数多くの“一流”を指導してきた自律神経の名医が「本当の集中」を手に入れる方法を紹介してくれます。そもそも、私たちが集中できないという状況は、集中力がないのではなく、集中するための方法を知らないだけだそうです。「ガムを噛んで集中するリズムを作る」「集中している人の近くで仕事をする」「エレベーターよりも階段を選択する」など、普段のちょっとした行動や生活習慣を少しずつ変えていくだけで、驚くほど集中力を上げることができます。実際に読んでみると、日々の自分の何気ない行動が集中力を妨げていたのだと驚きました。

ぜひ、皆さんもこの本を読んで、自分の集中カスイッチをONにするヒントを見つけてみてください。

(栄養科 官野はるか)



【お知らせ】

新緑の候、さわやかな季節となりました。これからの季節はバラや菜の花、チューリップなどいろんな花が咲き揃います。大きく深呼吸をして、花の香やおいしい空気を吸い込んで元気をもらいたいですね。

がん相談支援センターでは、毎月ミニミニ講演会「あづまっぺ」、乳がん患者会「ガーベラの会」、外見ケア「ウィッグ相談会」を開催しています。院内・山鹿クリニックにポスターを掲示してありますので、患者さんやご家族、興味がある方は予約がなくても結構ですので、参加してみてください。現在がん治療中、または経験された方が、一緒に講義を聞きお話をすることによって、少し気持ちが楽になった、他にも大変な人がいると分かった、知識が増えた等の経験ができる機会となります。お問い合わせがありましたら、がん相談支援センターまでご連絡いただければ幸いです。

がん相談支援センター 古沢 TEL:0242-29-9832