

# 「うつ」への理解が命を救う

## 繰り返し返される過労による自殺

先日、大手広告代理店の女性社員が「過労が原因により自殺に至った」と認定され、労働局の立ち入り調査が実施されたというニュースがありました。彼女は国立大学を出たとても優秀で可愛らしい20代の女性だったと報道されています。このような未来のある人がなぜ自死（以下、自殺）に至ったのでしょうか。事情を知らない第三者としては「自殺に至る前になんとかできなかつたのか」「自殺する前に会社を辞めればよかったのに」とつい考えてしまいます。しかし、この方も結果そのような対応はできなかったようです。

## 視野が狭くなる「うつ状態」

「この方も」と言いましたが、それには訳があります。実は「うつ状態」になると思考が十分に働かなくなり、視野が狭くなるという現象が起きます。落ち着いて考えれば「こうすればいいのに」とたやすく気付くことでさえも「うつ状態」になると考えられなくなり、極端な解決方法しか思いつかなくなるのです。もちろん、今回被害者となられた女性を私が直接知る訳ではありませんから、この方が「うつ状態」にあったかどうかは分かりません。しかし、報道によると「1日の睡眠時間が2〜3時間。ひどい時は自宅に帰ることも許されず、夜明けまで仕事をさせられていた」と聞きました。十分な休息や睡眠が取れないと頭は正常な機能が果たせなくなります。コンピュータを使い続けると放熱できなくなり、処理速度が低下

するのと同じです。これは一種の「うつ状態」と考えることができ、そう言った意味ではこの女性もおそらく「うつ状態」を発生させていたと想像できます。その結果、考えに余裕がなくなり、あのような悲劇が起こったのではないのでしょうか。

### 「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。

#### 〈行動の変化〉

- 仕事・家事がはかどらない
- 外に出なくなる
- 普段の会話が少なくなる

#### 〈気分の変化〉

- 気分がさえない
- イライラする
- 集中力が落ちている

#### 〈考えの変化〉

- 自分はダメだと思う
- 将来に対して悲観的になる
- 同じ事をグルグル悩む

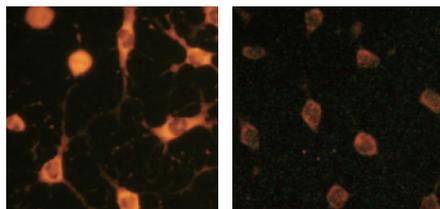
#### 〈身体の変化〉

- しっかり眠れない
- 体がダルくてきつい
- 食欲が落ちる

## 「うつ」と「自殺」

日本における自殺者の数は、平成10年に年間3万人を突破して以来、長い間減ることなく推移してきました。しかし、平成24年を境に徐々に減少傾向にあります。この背景には、過労を改善しようとする社会の動きが一翼を担っていることだと思えます。しかし未だに「ブラック企業」と呼ばれる会社が存在していることは周知のことで、早くこのような状態が改善されなければ、同

じような悲劇が繰り返されることでしよう。仕事は一般的に忙しく、誰にとっても大変なものだと思えます。しかし、いくら忙しくても毎日の睡眠時間は最低6時間は確保したいものです。それができないようなときは、一度立ち止まって「自分が置かれている環境が正しいのか」を考え直す必要があります。11月は厚生労働省による過労死等防止啓発月間でした。悲劇を繰り返さないためにも、社会全体での理解がとても重要だと考えます。



▲ 正常な脳神経(左)に比べ、うつ状態の脳神経(右)では活性化が落ち、個々のネットワークが途切れているのが分かる。  
※写真提供: 幹メンタルクリニック 齋藤利和先生



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110-1  
URL <http://www.inuo.jp>

## 新規職員募集中です

- ① 栄養士、調理師、調理補助
- ② 認知行動療法に興味がある心理士
- ③ PSW(精神保健福祉士)
- ④ 精神保健指定医



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

