

身近な精神的な病気、「うつ病」について勉強してみる

「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、沈んだ気分になり、やる気や集中力がなくなります。これまで出来ていたことが出来なくなったり、とにかく何もかも全てがおっくうに感じるようになります。仕事にも行きたくない、家のこともしたくない、ついには風呂に入ったり食べるのさえも嫌になります。誰とも会いたくない、いっそ引きこもって布団の中で寝ていたい。そんな気分にもなるようです。考え方もネガティブになり、将来に希望が持てず、ひどいときは「自分なんていないほうがいい」と思うようになつたりします。

性別の違いについて

女性だと不安が強くなつたり、イライラすることが多いようです。ちょっとしたことでもイライラする。言わなくていい一言をつい言ってしまう。口調がきつくなったり、感極まったら涙したり、分かってくらなくても涙しひがみつぽくなつたりすることもあります。特に女性では「月経前症候群」と言って、生理が始まる1週間前からいらいらイライラが始まり、生理

とともに落ち着くことがよくあり、これも「うつ」の一種と考えられています。

季節との関連について

よく言われるのは「季節の変わり目」です。春先や暑い夏が終わって涼しくなり始めると、途端に気分が冴えなくなる方がいらつしやいます。冬場のうつは「冬期うつ病」、もしくは「季節性うつ病」として有名です。これは日照時間との関連が強く指摘されています。

天気との関連について

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」。気圧が下がると血管の方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、脳の毛細血管もふくらみ、固い頭蓋骨内へ逃げ場を失った圧力が脳を圧迫します。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。

自然に良くなることはあるのか

悩みのために気分が冴えないときは、悩みが解決すれば気分も改善することはあるでしょう。しかし、解決出来ない悩みを抱えていたり、ホルモン、季節、天候などが抑うつ気分の原因だったり、理由もないうつの自然回復は難しいようです。ひどくなる前に専門の先生に相談されることをお勧めします。

うつ状態になると…

憂うつになり、やる気がなくなり、ひどい時には「もう死んでしまいたい」とまで思ったりします。



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 URL www.inuo.jp

新規職員募集中です

- ①栄養士、調理師、調理補助
- ②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

