

2007年6月号

皆さんは「うつ病」を正しく理解していますか？

「うつ病」って何ですか？

皆さんが想像する「うつ病」って、元気がなくなる病気のことですよね。しかし、ただ元気がなくなるだけがうつではありません。気分がさえず、やる気が出ない、集中力に欠き、ボーっとしてしまう、または落ち着かず、イライラしたり、不安が強くなってネガティブな状態もうつと呼べます。でもこのようなうつの症状が出ていても本人が自覚できず、ただこのごろ何となくさえないと思ひ過ぎすことも多いようです。

「プチうつ」という言葉を聞いたことがあるのですが・・・

最近、何となく元気がなくなってきた方はいらっしゃいませんか？時に仕事や学校が始まる月曜日や朝方に調子が悪いという方は要注意です。昔はよく眠れていたのに、最近は考え事をしてなかなか寝付けず、ぐっすり眠れないという方も要注意です。チェックリストでチェックしてみましょう。うつは日頃のストレスの延長上にあることが多いので、つい無理をしているために気付かれないことがよくあります。

体調も変わるのですか？

こころの変化は、もちろん体にも及びます、不眠、慢性的な頭痛、肩こり、胃腸の不具合など一見うつとは関係ないと思われがちな体の症状もうつのサインとして見逃せません。

「うつ病」は治りますか？

新しいお薬の登場で、うちは最近本当に良く治ります。脳内物質の「セロトニン」にバランスをお薬で整えて改善するのです。もちろん環境の改善や悩みを相談することも効果はありますが、うつは脳が疲れていて正常に動けない一種の状態ですので、お薬を飲むことが一番手軽で、しかも確実に改善を促します。最近のお薬は副作用が少ないので安心して飲むことができます。また「あがり症」、「赤面症」、「パニック障害」も、この脳内物質「セロトニン」のバランスを調整することでビックリするくらい良く治ります、ためらうことなく精神科を受診してみましょう。