

健康のための

心と体のメンテナナンス

テーマ ◆ 年末年始のホリデーブルー対策(後編)

誰にでも起こる心の病気
根性と我慢が最大の「敵」

Q ホリデーブルーは放置しても大丈夫？

A 仕事やイベントが重なる年末年始は、心身ともに疲れを溜めやすくなります。ホリデーブルーとは、ただでさえ体調を崩しやすい冬場に、このようなホリデー独特のストレスが重なることで発症する、うつ病の一步手前の状態です。ホリデーシーズンが終わると自然に回復するケースがほとんどですが、人によってはうつ病に進行することもあります。

Q や専門家に助けを求めることが大事です。

A 医療機関を受診する目安とは？

Q ホリデーブルーの症状(表参照)がいくつも重なる、辛くて日常生活が困難になった、などの場合には受診を検討してください。うつ病や、その他の病気が隠れている可能性があります。

Q 自殺・他殺願望がある場合は緊急事態です。「受診予約を入れてから行く」などと悠長に構えず、迷わず救急医療センター(E.R)を訪れてください。E.Rの医師は、精神科の病気に適切に対応する訓練を受けています。

「い」という人は、まず主治医(PCP=Primary Care Physician)に相談することをお勧めします。

PCPまたはファミリードクターは、「家庭医」という専門医であることが一般的です。PCPは守備範囲が極めて広く、内科、小児科、産婦人科を含む、さまざまな領域の問題に対応することが出来ます。精神科もその一つで、例えば軽度のうつ病であれば、PCPが抗うつ薬を処方することもあります。より専門的な治療が必要と判断すれば、精神科医やサイコロジストを紹介します。

精神科受診やサイコロジストにはためらいがあるという人も、「PCPの勧めなら行ってみようか」という気持ちになることが多いうです。

うことも多く、PCPは患者の健康状態や既往歴だけでなく、仕事や家族のことともよく知っています。そういう医師とは話もしやすいでしょうし、話すだけで気持ちが軽くなることもあるかもしれません。「気分が落ち込む」「毎日無性に悲しい」「夜なかなか眠れない」「食欲がない」など、「いつもと違う」と感じるときは、気軽に相談してください。

Q うつ病に進行すると薬が必要ですか？

A 薬は回復の助けになりますが、全てのケースで必要わけではありません。

・うつ病は、ストレスなどのさまざまな原因が積み重なり、脳内物質のバランスが崩れることによつて起こります。私の経験では、軽度のうつ病は、ストレスの処理の仕方/やり過ぎの方などをサイコロジストによつて学ぶことで、薬を使わずとも十分な回復を望めます。厄介なのは、治療が遅れて重症化したか、他の病気を併発したケースです。

Q 心の変調に気付いたら？

A うつ病は脳の変化によつて生じる病気であり、「頑張れば克服できる」「我慢すれば治る」というものではありません。大事な人との死別、人間関係のトラブル、事件や事故によつて強いストレスを受けると、環境次第で誰でも発症リスクがあることを認識し、心が苦しいときは一刻も早く専門家を訪れてください。

体の病気と同じように、心の病気も早期診断と治療が大切です。

※来週から理学療法士のニデイ・シャルマさんと高田洋平さんに、出産前後の女性の体のケアについてお聞きします。

特に、うつ病の既往歴や家族歴がある人は、ホリデーブルーや、日照時間が減る冬場が増える「季節性情障害」(Seasonal Affective Disorder)からうつ病になりやすいことが分かっています。「ホリデーブルー」は放つておいても大丈夫「春になれば自然に治る」などと過信せず、辛いときは周囲

Q この診療科を受診すればいいですか？

A 精神科またはサイコロジスト(カウンセラー)を利用してください。「ハードルが高

い」という人は、まず主治医(PCP=Primary Care Physician)に相談することをお勧めします。

うことも多く、PCPは患者の健康状態や既往歴だけでなく、仕事や家族のことともよく知っています。そういう医師とは話もしやすいでしょうし、話すだけで気持ちが軽くなることもあるかもしれません。「気分が落ち込む」「毎日無性に悲しい」「夜なかなか眠れない」「食欲がない」など、「いつもと違う」と感じるときは、気軽に相談してください。

※来週から理学療法士のニデイ・シャルマさんと高田洋平さんに、出産前後の女性の体のケアについてお聞きします。

ホリデーブルーの主な症状

<精神的症状>

●元気がない ●常に悲しい ●好きだったことに興味がなくなる / 楽しめなくなる ●希望が持てない ●集中力 / 決断力が低下する

<身体的症状>

●頭痛 ●眠れない / いくら寝ても眠い ●疲れやすい / 疲れがとれない ●食べ過ぎる / 食欲が低下する

<重症の場合>

●自殺・他殺願望 ●社会的離脱 ●性欲減退

出典:表西先生の話をもとに作成



表西恵先生
Megumi Omonishi, PhD

サイコロジスト。セントラルアーカンソー州立大学大学院カウンセリング心理学科卒業、ジョージア州立大学で同科博士号取得。テネシー大学ヘルスサイエンスセンターで研修。現在はクリニックでの診療のほか、企業向けメンタルヘルス出張セミナーを手掛ける。著書「アメリカ人は気軽に精神科医に行く」(ワニブックスPLUS新書)。

INFORMATION

Japanese Medical Care
315 Madison Ave., 17th Fl.
TEL: 212-365-5066
3010 Westchester Ave., #206
Purchase, NY 10577
TEL: 914-305-8630
www.jmedical.com