

問診票

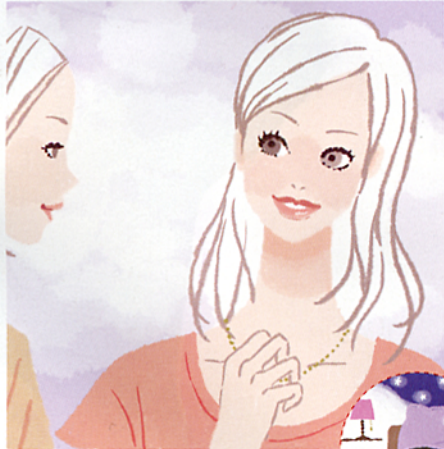
あなたの最近の状態で
思い当たるものにチェック!

- 特にショックなことがあったわけでもないのに、気分が落ち込む
- どうも物事に興味がわからない
- 以前に比べて食欲や体重が減った、または増えた
- 最近よく眠れない、または眠くてたまらない
- 物事をじっくりと考えるのがおっくうだ
- 常に追い立てられているようで、焦る
- 疲れやすくなった
- なんとなくやる気が起らない
- 自分に自信がない
- うまくいかないことがあったとき、つい自分を責めてしまう
- 最近物事に集中できない
- たまに死にたいと思うことがある

5つ以上当てはまる人は要注意!

働く女性は知らず知らずのうちにストレスにさらされています。心がスタミナ不足になる前に、十分な休養を心がけ、頑張り過ぎないように気をつけて。

ミヤモトヨシコ*イラスト Illustration by Miyamoto Yoshiko



ゆっくり休んで 気負わず暮らそう

新生活がそろそろ落ち着くこの時期は、軽い鬱状態である「プチ鬱」の人が増えます。これは、ストレスによって心が消耗し、気持ちにゆとりがなくなっている状態です。

女性は男性と比べ、相手のわずかな表情の変化も読み取って考え込むため、人間関係のストレスを感じやすいもの。しかも今の時代、女性は人生の選択肢が多く、結婚や出産などの節目において「もうひとつの進路のほうがよかったのでは？」などとあれこれ悩みがちです。それに加えて責任の重い、長時間の仕事をする女性が増えたのも、プチ鬱になる人が増えた原因のひとつ。仕事以外のことに頭を切り替えにくく、睡眠不足もあり、頭の疲れが十分に取れないからです。

それでも、プチ鬱の段階であれば、十分な睡眠を確保し、適度な運動で気分転換をして、バランスのよい食事を心がければ徐々に回復していきます。しかし、問診票にある症状が2週間以上続くようなら、鬱病の可能性が。症状が進めば出社するのがつらくなり、いつめて自殺に至ることも。そうなる前に、早めに精神科や心療内科で診察を受け、話を聞いてもらい、薬を処方してもらいましょう。

鬱の陰には、甲状腺機能の低下や更年期障害、月経前症候群などの病態が隠れていることもありま。この場合は、原因となる病態を改善すれば鬱状態も解消するので、やはりまずは心療内科に相談することをすすめします。

ところで、同じストレスにさらされても、鬱になりやすい人、なりにくい人がいます。生真面目で責任感の強い人は、自分の理想と現実とのギャップに苦しんで自分

を責めてしまいがち。普段の生活では、優先順位の低いものは手を抜き、何事も70%以下の力で気負わず行ってみてください。100%の力は、緊急時のためにとっておきましょう。

また、プチ鬱のときは周囲の人に、自分の悩みを話すことも大切です。ここでは相手に解決法を導いてもらうと、解決できない自分を責めて、落ち込んでしまうので、ただ聞いてもらうことがポイント。とはいえ、精神面での疲れは、周囲になかなか理解してもらいにくく、孤独な思いをしがちです。普段から家族や友人などと悩みを話せるような関係を築いておくことも、鬱病の予防になるのです。

監修

児島一樹先生*Dr.Kazuki Kojima

美しが丘メンタルクリニック 院長

精神科・心療内科医

http://www.utsukushi.net/