



けんこう福袋



2023年

1月

第46号

Warm Pharmacy
LUCKY BAG

ぬくもりの薬局

ラッキーバッグ株式会社

〒996-0021 山形県新庄市常葉町1-32

TEL. 0233-29-8177



ドクターアドバイス



銀河クリニック

牧野 賢二 先生

(内科、精神科、心療内科)

精神科・うつ



うつ病とは、「制止」という中核症状のため脳の働きが鈍くなり、思考力や判断力、行動力が著しく低下し、普段出来ていた仕事や家事が困難となる病気です。このため患者さんは、自分の頭が悪くなったのではと、不安になったり焦ったり落ち込んだりします。

うつ病の症状は、中核症状である「制止」と、二次的な心理反応としての「気分の落ち込み、悲しみ、意欲低下、疲れやすさ、不安や焦り」などがあります。また生体を維持する機能（バイタルエネルギー）も低下あるいは変動し、不眠や過眠、食欲低下や食欲亢進なども出現します。

うつ病になりやすい性格傾向として、メランコリー親和型性格が知られています。社会秩序やルールに忠実、真面目で責任感が強い、環境に過剰に適応しようとする、頼まれると断れない、自分を責める傾向などが特徴です。誠実で仕事熱心なため、社会的には人望があり信頼される方が多いです。

うつ病の治療は、十分な休養と抗うつ薬による薬物療法が二本柱となります。

うつ病・うつ状態は「トンネル」と同じです。生きていれば何度が遭遇しますが心配は要りません、必ず出口があります。大事なことは、その「トンネル」が「どのくらいの長さ」で、「自分がどの辺りを歩いているか」を知ることです。「自分の位置」を知るだけでも不安がかなり解消されると思います。

うつ病の治療とは、心身の安静療養と抗うつ薬の服用により、その「トンネル」を短くする作業です。



うつ病・うつ状態は治療により数カ月の経過で回復しますが、長引くこともあるため焦らずゆっくり静養することが大切です。

回復後も再発することがあるため予防的に薬物療法を継続することもあります。

今月のテーマ

うつ病の予防法

うつ病は、遺伝的要因、毎日のライフスタイルの外的・内的要因などで発症する疾患だと考えられています。うつ病を予防するには、「ストレスをため込まない」「バランスの取れた」ライフスタイルへ見直すことが大切です。予防には代表的な以下の3つの方法があります。

1. 自分の考え方を見直す

うつ病は、牧野先生のお話にあるように責任感が強い人や完璧主義の人に多いと言われています。何をやるにしても妥協を許さない傾向があり、何か欠点があると、それだけでネガティブな感情を引きずりがちです。



普段から、「完璧主義に陥っていないか」自分の考え方を客観的に分析してみましょう。とはいえ、自分で自分の性格や考え方を振り返ることはなかなか難しいものです。困ったときは周囲に相談してみるのもよいでしょう。

2. 食生活のバランスが大事

うつ病の原因はまだ研究段階にありますが、脳内の神経伝達物質「セロトニン」の欠乏が原因につながっていると

いう考え方が有力です。では、セロトニン欠乏を避けるためにはどうしたらよいのでしょうか。

セロトニンは、体内で「トリプトファン」という成分から生成されます。トリプトファンが多い食品を普段から摂取することを心がけましょう。トリプトファンが多い食品は肉類、納豆、たらこ、牛乳・チーズのような乳製品などです。ただし肉や乳製品が中心の食生活になってしまうと、生活習慣病など健康に多くの支障をきたしますので、多様な食品を取り入れたバランスのよい食生活を心掛けることがいちばんです。

3. 毎日日光浴を心がける

光を浴びない生活がうつ病の主因とはいえませんが、現代人は屋内で過ごすことで日に当たらない生活をするこも増え、その習慣が抑うつ状態を進めてしまう可能性があると考えられています。



日中に外出する機会を増やし屋外を歩く時間を設けることは、有酸素運動になるほかに気分転換・気晴らしにもなりますので、うつ病の予防としてはかなりの効果を期待できます。日中にあまり外出できない場合は、せめて窓を開放して光を取り入れるとよいでしょう。

花城薬局 高橋 昌仁