

# 近年の「うつ病」



西条市医師会会員  
とのやまクリニック  
院長 殿山勇次

5千人と半減しています。交通戦争とささやかれた時代もありましたが、今や自殺者は交通事故死亡者の6倍以上となっているのが現状です。

せちがらい世の中になったのでしょうか。

最近、職場でのいじめによって、うつ状態になって休職する人が増えています。

## ◆うつ病の変化

20年ほど前は「うつ病」と言えば、ことさら理由もないのに、ゆううつ気分や意欲の低下が起こって、生活に支障をきたす状態と考えられていました。それが、社会情勢の変化に伴い、環境のつらさによって、うつ病を発症するケースが増えていきました。自殺者は年間3万人を超えてから、そのラインを下げる様相もありません。交通事故での死亡者数は、1990年には1万1千人だったのが、2009年には、

## ◆「こころ」とは

これに伴い、うつ病、あるいは、その疑いで心療内科、精神科を受診する方も増えました。「こころの時代」と銘打って開催される講演も増えました。しかし、私は疑問に思います。

一体、何がこころの時代なのでしょう？  
心が豊かなのですか？  
いえいえ、そうではありません。  
心を大切にしないといけない時代なのですか？  
そんなことは当たり前です。昔からそうでした。  
こころ、こころと、ことさらに訴える理由は、実のところ「人のこころを大切にしない時代になっていること」から発生する、その「飢餓感」が大

きな要因になっているのではないかと考えてしまいます。



## ◆「自分」と「人」を大切に

これに対して、まず、「自分を大切に」しなければなりません。

この場合の自分を大切にすることは、人を押しつけたり、自分が有利なように事を運んだり、自分を甘やかすことではありません。

自分にとって、必要な休息を取る、息抜きをする、理不尽なことに対して理不尽という、趣味を楽しむ、家族とくつろぐ時間を持つ、そして人と語らう。うつ病が増えているのは、ストレスの他、人間関係の希薄さも関係しているのではないのでしょうか。

これとともに、人を大切にすることも重要です。人をおろそかにすると、鏡が光と影を映し出すように自分の身に

よくないことが返ってききます。愚痴や悪口を言っていると、めぐりめぐって、運気が下がります。

文句をよく言う習慣がある場合は、気をつけてください。イライラしたり、相手がいうことをきいてくれなくて、落ち込むことがよく起こります。

## ◆自然な健康法

時に人に聞かれますが、手取り早くよくなる方法、簡単に幸せになる方法、そういうものを私は知りません。

……自然な健康法に魔法の方法はありません。

手取り早い幸せを求める、なぜかいつもその先に不幸の落とし穴が待っています。幸せになるための「手段」と幸せになるという「目的」を取り違えてしまうことが多いからです。

自然なものや、健康的で生理的に心地よいものを大切にしてください。

## ◆うつ病のサイン

それでも、夜ひどく眠れない、食欲がはっきりと落ちた、気分が沈む、体にいろいろな

異変を感じる、そういう徴候がいくつかあった場合には、うつ病のサインかもしれません。自分で気づく場合と人に指摘されて初めて気づく場合があります。



うつ病の方の3人に2人ほどは、初め、内科を受診されるというデータがあります。頭痛、動悸、息苦しさ、めまい、のどのつまり、手足のしびれ感などは内科的に問題がなければ、自律神経症状の可能性があります。

前述のような症状が出ている時には、うつ病としての治療が必要な場合がありますので、受診もお考えください。

