

令和5年12月9日

京口門だより No. 122

寒かったり暖かかったりと不順で、新型コロナウイルス感染症は収束状態にはありませんが、インフルエンザや普通感冒は増えているようにもみえます。先月は風邪の治療の話をしました。読み返して上手く風邪に対処してください。

「年の瀬を忙しといひつつ遊ぶなり」(星野立子)

師走ともなれば慌ただしい気分になり、いろいろとやらねばならないことを抱えて気が滅入りがちになります。それだけなら良いのですが、多くの仕事を抱え込んでうつ病を発症してしまう方があります。いやうつ病だから多くの仕事を抱え込んでどうにもならなくなる方がおられます。

うつ病とうつ状態とは異なっていて、うつ状態は時間が経てば通常の状態にもどることができますが、うつ病はより深刻で仕事でもやらねばならないのに、どんどん追い込まれて何もできなくなって家に籠ってしまって外出できない。注意散漫となり悲観的となる。食欲がなくなり、眠れなくなるなどの症状が現れてきます。またうつ病にかかる人は真面目で、自ら勉強や仕事をしようと努力する人が多いと言われていています。それだけに一度うつ病に落ち込むと次第に深刻な状況に追い込まれてきます。気ばかりがあせって、能率は上がらない、頭がぼんやりして、口渇、胃腸の不快感、手足のしびれなども起こってきます。こういう時に周囲が励ましたり、叱ったりすると、さらに落ち込んだり反抗的になったりして状態を悪くすることになります。そして悲観的となり自殺を図ろうとする人も出てきます。専門医の治療が必要となってきます。

うつ病の対処には早く病気であることの自覚が必要と言われていています。またむやみに励ましたり、叱ったりしないこと。ひとりきりにしないこと。仕事や勉強は二の次にすること。大事な決定は先延ばしにすること。自殺に注意すること。趣味を持つようにすることなどが大切と言われていています。

今月の星野立子氏の句は大変示唆に富んだ句だと思います。忙しい忙しいと言いながら、適当にサボって遊ぶことも必要でしょう。真面目に取り組み過ぎては余裕がなくなり、自らを追い込んでしまいそうです。漢方医学でもうつ病の薬はいろいろとありますが、薬だけでなく先に述べた対処法が大切です。

年末年始の休診は12月28日(木)まで診療し、1月5日(金)から始めます。

