

どんちゃん先生があなたのココロの健康管理について答えます

# ココロの健康づくり

ココロの健康というと、何やら、難しいことのように思われますが、ココロはカラダの一部なので、ココロの健康はカラダの健康と一緒に。カラダを健康にすれば、ココロも健康になります。ここでは、ココロの健康に不安をお持ちの方に、メンタルヘルスケアの専門家が解決の糸口を探してくれます。



〈第15回〉  
うつ

最近、なんとなく気分が晴れるという日がありません。うつではないとは思いますが、何も悩むようなことはないのに、ため息をつくことが多いです。そろそろ更年期の年齢のようですが、対処方法があれば教えてください。(50歳女性)

「ため息をつく」こと自体、病気ではありません。「ため息をつく」こと自体、心身の疲れに対する反応と考えた方がよいでしょう。ここ1〜2年で、仕事や生活で変化したことはないでしょうか？ 例えば、家を引っ越した、仕事が変わった、仕事内容が変わった、通勤時間が変わった、お子さんの入学や卒業、就職など、親が入院した、親が認知症等で介護サービスを受けるようになったなど。小さな変化でもそれにより、自分の生活スタイルが変化して、心身の疲れがたまってくることはよくあることです。

まずは、基本に立ち戻って、「睡眠」「食事」「運動」を見直しましょう。疲れてくると家に帰ってもテレビやネットをダラダラみて、気づいたら、夜12時を過ぎていたり、または、家に帰っても趣味や運動に没頭して、忙しく用事をこなしていたりすることがよく起こります。疲れている時は、「疲れている」ことを理解して、家では夜9〜10時以降にはネット(スマホ・ゲーム等)を扱わずに、1時間でも早く寝ることが大事です。お風呂がシャワーだけの方は、できれば湯船に10分ぐらい入ったり、もしくは、洗面器やバケツにお湯をいれて、足だけでも5〜10分ぐらい温めたりすることで、リラックスできます。

家に帰っても用事が多い方は、用事を書き出して今日しないといけないこと、明日でもよいことを区別し優先順位をつけて、今日やることを半分ぐらいに減らしましょう。疲れている時に多くの事をこなそうとすると、かえってミスが増えたり、考えがネガティブになって気分が落ち込みやすくなるので、悩んだり考えたりすることは午前中に行うことをお勧めします。また、疲れている時には、自分で自分に「これぐらいいいかな」と口に出してみる、友人や家族に「ちよつと疲れているので」とリアルに話してみることをお勧めします。人間は口に出さずに頭の中で考えていると、グルグル同じことを考えすぎて疲れるので、言葉リアルに口に出したり手を動かして紙に書きだしたりすると、考えている時に使う脳の部分と違う部分の脳が動き出して疲労による悪循環を止めやすくなります。次に食事ですが、コンビニで弁当やサンド

イッチ、野菜ジュースなどで済ませたりしてないか確認をしましょう。疲れてくると料理をするのも面倒になってくるので、その時には、惣菜店を利用するのもよいと思います。また、人によっては疲れがたまってくると、お菓子類をよく食べる方もいますので、お菓子類の回数や量は減らして、朝食・昼食・夕食に、主食(パンやごはん)、主菜(肉や魚)、副菜(野菜・煮物など)をそろえて食べるようにしましょう。

「運動」ですが、疲れている時に無理して体を動かすことはお勧めしません。かえって筋肉や靭帯を傷めて、疲労がたまってきます。家の中で、横になって手足を伸ばして深呼吸するのもよいですし、ストレッチをするのもよいですし、スポーツジムでヨガなどをするのもよいでしょう。

疲労の症状には、気分が落ち込むだけでなく、もの忘れが増えたり、風邪をひきやすくなったり、頭痛・めまいなどが持続したりすることもありますので、たかが「疲労」と甘く見ないことが大事です。もちろん、年齢的に更年期障害の可能性もありますから、一度、婦人科で検査をされることをお勧めします。また、年に1回の健康診断で身体全体の状態を確認することも忘れないようにしましょう。

1に生活習慣の改善、2に適切な医療機関に受診することです。「ため息」はためないで、しっかりと「ため息」をつきましょう。



清水 隆司 先生

日本メディメンタル研究所  
株式会社JPRON(ジェイブロン)  
東京都中央区日本橋本町  
1-6-14-401  
TEL.03-5404-3566  
<http://www.medi-mental.com/>

平成3年、産業医科大学卒業。医学博士、日本医師会認定産業医、日本産業衛生学会指導医、産業医学ディプロマ、労働衛生コンサルタント。十数社の産業医として18年間、「うつ」の方の職場復帰支援を中心に活動。復職支援プログラムを受けた方の75.3%が復職後1年以上休まず勤務している。