

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14回〉うつ

2週間不眠が続き「うつ」だと思ったので病院に行くことを考えましたが、行かないまま理由もなく2週間たったところで治りました。2週間で治ったという事は、「うつ」ではなかったのでしょうか？「うつ」は再発することが多いとあったので心配しています。再発防止のために気をつけることを教えてください。(50歳 Rさん)

まず、「うつ」かどうかということですが、「不眠」「うつ」ではありません。不眠を起こす体の病気はいろいろあります。有名な病気としては、喉元にある甲状腺という体の新陳代謝を司る臓器の働きが異常に高まったり弱まったりする病気や、睡眠時に呼吸が止まる回数が多い睡眠時無呼吸症候群、度合いによりますが、鼻の通気が悪くなる慢性鼻炎、鼻中隔湾曲症、頭痛や腹痛などがあります。

不眠をきたす状態としては、カフェインを多量に摂取している状態、アルコール摂取もあります。ですから、不眠が治ったから良いと考えることは危なく、内科(甲状腺内科・内分泌内科)で甲状腺機能検査を、また、耳鼻咽喉科や呼吸器科で睡眠時無呼吸症候群の検査などを受け、カフェイン含有食品(コーヒーやコーラー)一部のトクホ食品を控えたり、お酒を止めたりの必要があります。意外に知られていませんが、疲れている状態で激しい運動をすると眠れなくなりますので、疲れている時には運動量は控えめにしたりお休みしたりすることは大事になります。

また、睡眠相後退症候群というものもあり、寝る直前までインターネットやテレビゲームをしたり、スマートフォンなどを扱ったりすると眠りにくくなることもよくわかっていますので注意が必要です。余談ですが、眠気は徐々に生じてくるものですから、夜9時以降は電灯を少し暗めにしたり、寝る前1〜2時間にお風呂で湯船につかって体を温めたりすることも大事になります。

「うつ」の再発防止で気を付けることは、睡眠時間を削らないことです。起きている間に頭の中に睡眠を誘発する物質が貯まり、寝ることその物質を分解するという仕組みになっていることがわかっています。カフェインは頭の中の睡眠誘発物質が貯まっているにも関わらず、表面上眠気を抑制するのでお勧めしません。また、アルコールは睡眠の深さを浅くしますので、睡眠の質を悪化させます。ですから、理想的には、夜10〜11時に電気を消して布団に入り、一週間平均して一日6〜7時間寝ることが大事

になります。働いている方は通勤の都合上、平日がどうしても睡眠時間が短めの方が多いので、休日に朝寝坊していることが多いです。疲れると人間は眠りにくくなる方もいますので、そういう方は眠れないから大丈夫とは考えずに、夜時間を決めて電気を消して横になったり、昼休みに15〜30分程度目を閉じて目を休めたりすることが大事になります。

他にも、栄養バランスのある食事でも「うつ」予防に大切ということもわかっています。タンパク質(肉や魚)、野菜、炭水化物(パンやお米等)をまんべんなく食べることも大事です。単品料理よりも定食ものを選ぶことが大事です。弁当の際には、野菜サラダを一品つけることです。ただし、食べすぎもよくありません。メタボリック症候群の方は、そうでない方に比べて、1.5倍うつになりやすいこともわかっていますので、適切な食事量と適度な運動(30分程度の散歩でもOK)が必要です。

最後に、リアルに話をできる相手を持つことも大事です。ネット上ではなく、直接顔を合わせて言葉を口に出して話せる相手(仕事関係以外の方、特に親や兄弟、パートナーなど)を大切にしましょう。参考になれば幸いです。



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.03-5953-1540

<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20年間、「うつ」の方の職場復帰支援を中心にして活動。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。著書『職場や家庭にストレスやうつで悩んでいる人がいたら』(産学社出版)、『事例で学ぶ 上司のための職場の「うつ」対策』(ぎょうせい出版)