

会 師 医  
小 牧 市  
苦 医 師

今 野 陽 三

# うつ病は必ず治る

「なじかは知らねどこころ侘びて」はローレライの歌詞の一句ですが、どうしてか理由が全く分からないのに気持ちが悪さぎ込んで侘しく物悲しい思いにふける。このような体験をお持ちの方もきっとおられることでしょう。これが典型的な「うつ病」の症状です。

うつ病は思春期から老年期までの人生のほとんどの年齢層に

## 睡眠を整えることも大事

みられますが、三十歳前後と更年期以後に比較的大きな山（好発期）があります。

初めは寝つきが悪く、また夜中にもしばしば目をさまして熟睡できないという不眠の症状から始まり、次第に気力がなくなり周囲への関心も消え、食欲も減退し好きな音楽を聴いても楽しいと思わない。頭の中が空っぽになり思考力が止まったよう

に思う。やる瀬ない悲哀感に襲われ生きていてもつまらない、家族や会社に申し訳ない、死んだ方がましだ、と思いつめてしまふ。

このような感情の障害は、脳神経細胞の代謝が誘因になっている事が分かっていますが、本人の性格、体質などと深い関係があり、明るく快活で頭の回転も早く仕事もできて社会的に評

価を受けている人に多いようです。そして、このうつ病は一部の精神の障害と異なり百割回復し全く後遺症を残す事はありません。概ね数週間から数ヶ月経てば自然に治癒します。しかし、本人も周囲も非常につらい思いをします。早期に治療を受ける事が大事です。抗うつ剤や精神安定剤の服用か点滴注射で短期間に回復させる事ができま

す。

元来、朝になれば起きて働き、暗くなれば寝るといふ生活を百年も続けてきた人間が、灯りを発明し夜も働くようになってから人類全体の生態のリズムが狂った事が、うつ病の原因だといふ説もあるなど、睡眠を整える事も大事な治療法の一つです。

世界的な文豪ゲーテや夏目漱石、情熱の詩人バイロンら、うつ病に悩んだ天才も数多くおります。決して恥ずかしい病気でもなければ悲観する病気でもありません。必ず治るといふ事が救いです。

