

【Q】夫を交通事故で亡くした者です。そのストレスから体調が悪くなり、不眠、不安感、動悸が起るようになりました。体重も15kg減りました。いくつかの病院の検査で異常はなく、今はお薬に頼って寝ています。元気な体を取り戻したいと思っておりますが、私は何科に行けばよいのでしょうか。このままお薬を飲み続けて大丈夫でしょうか。



10

ストレスで不眠や動悸



遠乗 秀樹
（おのり ひでき）
町院長。医学博士。精神保健指定医。北里大卒。46歳。

【A】その後お加減はいかがでしたでしょうか。相談者の経過と症状から拝察いたしますと、「うつ状態」にある可能性が高いと思われます。うつ状態になりますと、元気がなくなったり、毎日悲しい気分になったり、今まで興味があつたことに全く関心がなくなってしまうことがあります。例えば、毎日読んでいた新聞が煩わしくなったり、おしゃべりが好きだった人が他人と話すのが面倒になったりします。また、うつ状態は体の症状になって現れることもしばしばです。頭痛、めまい、吐き気、胃部の痛み、背中の痛み、体のだるさ、微熱、耳鳴り、動悸などが代表的な症状です。これら体の症状は、検査で異常がみられないにもかかわらず、なかなか良くならない場合がほとんどです。これに加え、眠れなくなる、食欲がなくなり体重が減ることも、よくある症状です。うつ状態を呈する代表的で最も多い病気が、うつ病です。自分がうつ状態かもしれないと思ったら、まずは、早めに精神科、心療内科の受診を考えると良いでしょう。どの病気もそうですが、早期発見、早期治療が最も大事な点になります。

もし、どうしても精神科や心療内科の受診に抵抗がある場合は、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医の知り合いの専門医を紹介してもらうのも良い方法かもしれません。また、栃木県精神保健福祉センターでは電話相談を行っており、まずそこで相談してみるのが良いと思われます。

お薬についてですが、うつ状態を良くするお薬は飲み続けて大丈夫です。むしろ、自己判断で中止してしまうと体調を崩すことがあります。お薬についても、心配なことは率直に処方した医師に尋ねてみてください。

（第2、4金曜日掲載）

さくら診療所（野木町）院長。医学博士。精神保健指定医。北里大卒。46歳。



イラスト/松本成貴

SHIMOTSUKE GRAPHICS

うつ状態、早めの受診を

ドクターへの質問を募集します。お寄せいただいた中から毎月2件、紙面で回答します。病気の症状や経過などをなるべく詳しく書いてください。名前（匿名可）、年齢、性別、連絡先（住所、電話番号）を明記し、〒320-0868、下野新聞社くらし文化部「健康よろず相談室」係へ。住所不要。FAX(028・625・1185)、メール(dotokko@shimotsuke.co.jp)でも受け付けます。