

平成23年2月～3月に県内3カ所で開催した「えひめ こころスマイル フォーラム」には、多数の方のご参加をいただきありがとうございました。

事前及び当日に寄せられました質問については、件数が74件と多数にのぼることから、内容重複等を整理し、他の方にも参考にさせていただけると思われる質問に絞って回答させていただくこととし、四国がんセンター大中医師のご協力を得て、回答をまとめました。

今後、ぜひ相談したいと感じるお困りごとがございましたら、県内の保健所や心と体の健康センター、または当日配付した相談機関一覧「いきる」を参考にいただき、各種の専門機関をご利用いただければと存じます。

なお、下記の質問及び回答の内容につきましては、一切の転用・転載を禁じます。

質問1：ストレスがたまったり、心がたらく苦しい時などの心の切りかえ方があれば教えて下さい。

回答1：一人で抱え込まないことが大切です。そういう気持ちを話せる人（家族や友人など）を見つけておいて、話を聞いてもらってはいかがでしょうか。  
民間や行政が行っている電話相談などを利用するのもいいと思います。

質問2：うつ病は自我が強すぎたり、人の言葉に耳を傾けないから起こることもあるのではないのでしょうか？素直な柔軟な心を心がけていれば防げることもある気がします。そんな考えは甘いのでしょうか？

回答2：うつ病の原因は本人の心理的・身体的な要因や、環境の要因が様々に入り組んでいて複雑で、対応も画一的には決められません。例えば、オリンピックの水泳選手はプールで何キロも泳いでも平気ですが、嵐の日に海で泳げば溺れるでしょう。本人がいかにしっかりしていても、環境によってはうつ病になります。経済的な問題が山積で、過去の日本と大きく変わった現代社会の環境自体、うつ病を招きやすい社会と言えます。  
また、周囲からは「素直な柔軟な人」に見えても、実は「人のいうことばかり聞いて、自分の考えを我慢して無理して周囲に合わせている」のだとすると、古典的なうつ病に最もなりやすい生活を送っているとも言えるかもしれません。

質問3：うつ病の家族がいます。電話や手紙で話を聞いたりしているうちに、自分も軽いうつ状態になり、心療内科に通った経験があります。話を聞いた帰りには、ショッピングに寄ったりして自分も気持ちが沈まないようには気をつけています。良い対処方法があれば、もう少し具体的に知りたいです。

回答3：ご自身の心の安定も回りつつ関わられるのは、とても大事なことです。自分の時間を確保し、気分転換を図るようにしてください。それでも、疲れを感じた時には、以前に受診した心療内科に早めに受診されることをおすすめします。

質問4：40代で医療関係の仕事をしているAさん(男)、大変まじめで大人しい性格です。仕事が終わっても家に帰って来るのが、夜中の12時や、翌朝3時や5時に帰ってきたりします。なぜ遅かったのかと聞くと「眠たくなったから車の中で寝ていた」と言います。家に帰って2～3時間寝て、仕事にでかける生活です。どう対応したらよいのでしょうか？

回答4：まず「自分の大切な人のところやからだの健康に害が及ぶのではないかと、とても気になっている」ことを伝えます。本人が心身の疲労を自覚している場合には、そこから話題を広げます。一般に医療関係者は、自身の心身の問題を誰かに相談することに抵抗があり、これは、日本のみならず世界共通した現象です。対応策としては、匿名性の高い窓口を紹介するのが一つです。本人が否定していても、周囲から明らかに過労がわかる場合には、そのことを遠まわしに伝えて、本人の「気づき」が生まれるのを待つのがよいと思います。

質問5：家族が亡くなった後の喪失感や寂しさ、悲しさをどうやって乗り越えていけばいいのでしょうか？普通に生活している人達が、歩いたり、食事をしたり、買い物したりしている場所に行った時、自分だけがそういう悲しみの中にあることが、なぜだろうと思うことがあります。別に外出できないほどではなく、言わなければ誰も気づかないけど、知り合いに会った時にそういう話題に触れられたくないと思うときがあります。

回答5：大切な人を失った悲しみは誰にでも起きる心の反応で、正常反応と呼ばれ、直後は四六時中、その出来事が頭の中を占めます。時間とともに徐々に自分自身の生活に目が向かい始め、新しい生活リズムができるのが一般的と言われますが、それには数年間かかると言われています。また、忘れたつもりでも命日や故人の誕生日など特別な思いのある日には思い出すのが当然で、記念日反応と呼ばれます。そのほか、故人を連想するものを見たり聞いたりすると、やはり思い出してつらくなるのも当然です。考えようによっては、折に触れて故人を思い出してあげることは、亡くなった方へのいわば「供養」(特定の宗教観に基づくものではありません)の一つなのかもしれません。しかし、いつまでも亡くなった方への気持ちが頭を占めてしまって、残された方々が新しい人生をいつまでも踏み出せないとすればどうでしょうか。亡くなった方がそれを知ったら、決して喜ばれないのではないのでしょうか。あまりに長期間、そのような状態が続く場合は、うつ病として治療を行うこともあります。また、今のところそれほど多くはないのですが、同じような経緯で大切な人を失った方々の「家族会」が身近にあれば、そこで思いを分かち合うことで救われる、という方もあります。

質問6：こころの病を抱えている方に対して、傾聴することだけでは解決に至らないケースがあります。自覚症状のない方であれば、なおさら専門機関等への誘導が難しいと思います。何かよい方法はありますか？

回答6：眠れない、頭が痛いなどの身体症状がある場合には、まずは内科等のかかりつけ医の受診をすすめると、医療機関につながりやすいと思います。また、話を聞く中で本人が困っていることがあれば、その解決の方法を相談してみてはどうかと、相談機関等をすすめるのもよいでしょう。

質問7：薬の副作用で認知症やうつ病になることはないですか？

回答7：現在、うつ病治療に使われている薬を、正しい知識を持った医師の指導に従って使った場合には、そのようなことはありません。ただし、早く良くしようと多めに使ったり、アルコールと併用すると、予期しない副作用が出ることはあります。また、高血圧症などの生活習慣病の治療薬等の一部では、副作用でうつ病になることはあり得ます。  
うつ病になった時は、担当の医師に、それまで使っていたお薬を確認してもらうことが重要です。

質問8：自律神経失調症で現在薬をもらっていて、他の風邪薬などが飲めません。飲むとめまいやふらつきがします。風邪などひいた時には、どう対処したらいいのでしょうか？

回答8：風邪を「治す」薬はありません。いわゆる「風邪薬」は「熱、鼻水、咳などの症状を一時的に抑える」のみで、飲んででも飲まなくてもよくなるまでの日数は変わりません。むしろ「熱冷まし」を飲む方が、治るまでの日数が長くなると考えられています。つまり、「風邪でつらければ、無理せず休む」というのが原則です。風邪をひかないよう体質改善のため、運動などを取り入れたり、体質に合った漢方薬などを使うという考え方もあります。

質問9：家族にうつ状態の者がおります。5年前に心療内科へ相談に行ったのを最後に「もうダメだ」と言い続けています。父が自殺して3年過ぎ、それでもどうにか生活できています。雨がやんでも降りすぎた雨で何もかも流され、種は腐ってしまっているのではないかと思います。生活のために、この3年間フタをして生き延びてきました。フタを開けるのが怖いのですが、どのようにすればよいのでしょうか？

回答9：うつ状態の家族を支える立場として、また自死遺族として、悩みやどうしようもないお気持ちがあるようでしたら、一度、こころ塾や松山自殺防止センターなどの民間団体や保健所などへ相談してみたいかがでしょうか。話すことで少し気持ちの整理ができるかもしれません。

質問10：先日、警察庁から発表された自殺白書では22年度の自殺者について、健康問題のうち病気の悩み（うつ病）で亡くなられた方が7,020人（全国）となっていました。愛媛ではそのうち何人でしょうか？

回答10：愛媛県での人数は、現時点では把握していません。  
警察庁の統計をもとに分析した内閣府の報告では、原因・動機別に分類した場合、健康問題が全国で14,084人、愛媛県では119人となっています。ただし、原因・動機は、1人につき3つまで計上していますのでご注意ください。  
詳しくは、警察庁・内閣府経済社会総合研究所のホームページをご覧ください。  
警察庁 <https://www.npa.go.jp/safetylife/index.htm>  
内閣府経済社会総合研究所 <http://www.esri.go.jp/jp/archive/jisatsu/jisatsu.html>