

健康

### 体がだるく食欲不振や不眠

**質問** 70歳の農業男性です。昨年3月に体がだるく胸が苦しくなりました。内科、循環器科で心臓のCTスキャン、胃カメラなどの検査を受けました。結果は異常なし。その後、うつ病と診断され、昨年5月から治療を受けています。それでも胸の圧

迫感と苦しさ、食欲不振、不眠が続く、食事は3分の1に減少。体重は2カ月で7kg減りました。極端な気分の落ち込みはないものの、体がだるくて困っています。薬は服用しています。完全な回復にはどうすればいいですか。

応じないことになって、うつ病が長引いているケースもあります。症状がまだ残っている場合は医師に正確に伝えましょう。薬はたくさん種類があり、現在処方されている薬の効果が限定的で不十分なら、薬の変更や追加を相談しましょう。薬以外ではカウンセリングの併用や認知行動療法などの治療方法があります。精神科や心療内科の医師への相談を勧めます。

認知行動療法は、つら

## 自分にあった治療法を



いと感じている患者のす

果があるときです。心

**答え** うつ病の慢性化の要因は個人的要因、治療的要因、環境要因の3つに分かれます。個人的要因ですが、うつ病になりやすい性格や考え方があるとされています。これに焦点を当てた治療がいかにもしれません。人間関係の悩みなどは、はっきりとした要因がある場合は、解決のためにかかりつけ医や周囲の人と相談してください。治療がうまく患者に適合しないことになって、うつ病が長引いているケースもあります。症状がまだ残っている場合は医師に正確に伝えましょう。薬はたくさん種類があり、現在処方されている薬の効果が限定的で不十分なら、薬の変更や追加を相談しましょう。薬以外ではカウンセリングの併用や認知行動療法などの治療方法があります。精神科や心療内科の医師への相談を勧めます。

トレスを対話などによって軽減し、気持ちを楽にする治療法です。柔軟な考え方ができるように接し、ストレスに上手に対応できる精神状態を作ります。それでも症状の十分な改善が得られない場合は、セカンドオピニオンとして他の病院を受診して、別の医師の意見を聞いてみてはどうですか。環境要因では、睡眠と覚醒のリズムの乱れなどが挙げられます。まず生活のリズムを整えることが大切です。睡眠をきちんと取り、早寝早起きを中心しましょう。コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインで睡眠の質が低下することがあり、飲み過ぎには注意が必要です。体が少し楽な状態になれば、趣味を楽しむという適度な運動には改善効果があるときです。心

身の状態に応じて散歩やジョギングなど適度な有酸素運動を取り入れましょう。仕事の農業が気が付かないうちに負担になっているかもしれません。その場合は一定期間の休養を取ってください。自分に合った治療法を見つけていくことが回復への第一歩です。(第2、5土曜掲載)



中村 公哉診療部長  
城西病院  
(徳島市南矢三町3)

### うつ病

**質問募集** 読者の健康に関する悩みに、県内の専門医がお答えします。病気、体調不良などの症状を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、〒770-8572 徳島新聞社生活文化部「健康相談」係へ。Eメールはkurasi@topics.or.jpへ。紙上に住所、氏名、電話番号は掲載しません。