

## うつ状態について

前県北保健所長 福島いのちの電話理事 上野 文彌

うつ状態には、精神疾患のうつ病と神経症的なうつ状態、又はPTSD〔心的外傷後ストレス障害〕のうつ状態があります。今回はPTSDのうつ状態が回復するまで5年間もかかったケースを紹介したいと思います。ケースは現在40歳の女性です。ここではAさんという事でお話を進めていきます。

Aさんは、現在中学2年生の娘さんとの2人暮らしです。近くにはAさんの両親がおられます。父親は或る企業を10年ほど前に退職されました。母親もお元気です。事件はAさんが29歳の時に起こりました。Aさんは25歳の時4歳年上の夫と結婚しまして、26歳で長女を出産致しました。Aさん夫婦は共稼ぎで幸せな毎日を送っておられたと言います。

Aさんが29歳の10月のある日、Aさんの夫が急死されました。心臓病だったそうです。本当にアッという間の出来事だったと言われます。Aさんは2歳の幼女と二人きりになりました。Aさんは呆然となり、何も考えられなくなったと言われます。両親はAさんを励ましたり、孫の世話もしてくれました。その事を他人事の様に見ていたそうです。次第に眠れなくなりました。寝つけない、寝ても直ぐに目が覚めてしまう、夜中に何回となく、目が覚めて泣きました。食欲は全く無い。起きると目眩がする。体はだるく、何もしたくないし、しようという意欲も出ない。誰にも「例え両親でも」会いたくない。生理も止まりました。小さい子供が居ますので、最低限の事は何とかこなしたと言います。体は痩せて来ました。心配した母親に連れられて、近くにある総合病院に受診して、内科と婦人科に診て貰いました。身体的には異常無しと言われましたが、「眠れないのでは」と不眠症の為のクスリを出して貰いました。しかし、不眠症、食欲不振、意欲減退、無気力、人に会いたくない等の状態は全く改善しません。総合病院の内科に3ヶ月通院しましたが、治りません。職場には診断書を出して貰い6ヶ月休みました。気分転換が必要ではないかと気づき、職場に出て見ました。注意力・集中力が無く仕事になりませんでした。それでやっと内科では治らないと気づき、心身クリニックや心療内科に受診しようと考えました。精神科も考えました。それから心身クリニックに通院するようになりました。少しずつ症状は改善してきましたが期待したほどの回復は認められません。あそこに1ヶ月、こちらに2ヶ月とクリニックの転院が続きました。それでも職場に戻れる状態にはなりませんでした。この様な経過で3年が過ぎました。

ある日職場の人から「以前のようなAさんでない。」といわれて、Aさんはショックだったと言われます。父親からもあちこちと転院して医者を変更するのは良くない事を指摘されました。その時父親からカウンセリングもして貰える本格的な治療を受けるべきだとも言われました。それでその様な診療が受けられる所を探しました。その病院を紹介して貰って、2週に1回の診察とカウンセリングを受ける事になりました。それから1年程でAさんはやっと元のAさんに戻りましたが、その後も2年位は、月に1回診察を受け、クスリを服用しました。現在は年に一回位受診されています。

これまでの経過を検討して、Aさんには幾つかの問題点があります。

- ①最初に身体症状から内科と婦人科を受診したのは仕方がありません。よく有ることですので、判ります。しかし治らないのに、何故3ヶ月も通院したのかです。

- ② 6ヶ月職場を休んだのは正しかったと思います。その後気分転換として、職場に復帰したのは失敗でした。病状を拗らせていただけではなかったのかと思います。
- ③ 心身クリニックや心療内科を受診したのは良いが、短期間で次々と転院したことは、なかなか治らない為に焦ったの事と思うが、これもマイナス面が多かったと思います。
- ④ 今回の一番の問題点は、Aさんも原因が判っていて、その為に自分が病気であるとの病識が不十分であった事です。ですから内科や婦人科しか考えなかった。まして身体症状が沢山有りますと、心理面や精神面は二の次になります。ここに誰でもかかる落とし穴が有ります。内科等で検査所見が正常範囲と判定されたら、身体症状は何故かと考えてみて欲しいのです。仮面うつ病等の病名もあります。仮面うつ病は身体症状が主で精神的な症状は表面にはあまり出てこないから、仮面うつ病と言われます。

最後に私達は何処にも逃げる所が無い状態に追い込まれますと、自殺か意識障害のどれかの状態になるのではないかと考えています。その一歩手前がうつ状態と考えて居ます。これは精神疾患ではありません。誰もがその可能性を持つ精神的な弱さだと思います。悩みは一人で悩まないで、誰かに相談して欲しいのです。しかしそれが100%出来ない所に人間である私達の弱さがあります。今は良いクスリが来ています。副作用も少なくなりました。是非、となりにいる人に相談して欲しいものです。