

# ここからの相談室

その3

Q

夫のようすがおかしい。  
うつ病かと思うのですが…

精神科専門医・精神保健指定医のなごみクリニック伊藤先生が、あなたやご家族の不調の改善に向けて、親身になつてお手伝いします。

## 最悪の事態になる前にサポートを

「うつ病」の原因はさまざまありますが、仕事のストレスや職場の人間関係が原因の人がとても多いです。

うつ病は、なまけ病ではありません。多くは、責任感が強く、職場や家庭で頼りにされるまじめな人です。

人のときは辛くてどうしようもなく落ち込んでしまつても、人前では明るくふるまってしまいます。

うつ病に見られる精神症状は、気持ちが落ち込んでやる気がない、眠れない、だるく疲れやすい、口数が

少なくなる、悲観的、無関心、仕事にミスが出やすいなどといったものです。

加えて、頭痛や耳鳴り、めまい、食欲不振、肩こり、胃の不快感、動悸などさまざまな身体症状が現れます。

本人はやらなきやと一生懸命になつてカラマわりし、ミスがとても多くなります。上司はやる気がなくなつたと判断し、もつとがんばれと追い込み、会社をリストラ、さらに落ち込んでしまうというケースが起きます。リストラがきっかけで、最悪の場合、自殺という例もあるのです。

心配ですね。  
職場でのようすも  
聞かせてください。



### Profile

なごみクリニック

院長／伊藤 優(いとう たかし)

精神科専門医・精神保健指定医  
神奈川県生まれ。東京医科大学医学部卒業。東京医科大学付属病院 メンタルヘルス科入局後、平成20年5月より医療法人社団愛陽会 三川病院に勤務。平成28年3月よりなごみクリニック開院。

次号は…  
うつ病の続きを  
お話しします