

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

# はっぴいらいふ

九州健康総合センター  
北九州市八幡東区平野3-2-1  
電話093-672-6050  
http://www.kyuken.or.jp  
編集 機関紙編集委員会  
発行人 久野靖治

## うつ病の初期症状とストレスの自覚

最近では、うつ病という言葉も一般的になってきたようですが、実際にはどのようなイメージがあるでしょうか。うつ病の初期症状とストレスの自覚について柿原先生にお話をいただきました。

### うつ病の危険信号

強い不安、悩み、ストレスを感じている労働者は、下図に示すように、昭和57年には約5割でしたが、平成9年以降は6割に達し、平成19年もほぼ6割という状況です。

一般的なうつ病の症状を簡潔にまとめると以下のようになります。

- ①鬱々とした気分が続く。
- ②興味や喜びの減退。
- ③体重や食欲の減退。
- ④不眠。
- ⑤頭の回転が鈍る。
- ⑥強い焦りを感じる。
- ⑦疲れやすい。気力の減退。
- ⑧自分に価値がないと思う。
- ⑨集中力の低下。
- ⑩身体症状（頭痛、めまい、便秘など）。



これらを参考にしながら診断を下すわけですが、発症直後からこれらすべてを満たすケースばかりではありません。当然ながら、初めての受診が早い程、症状は少なくかつ軽度です。裏を返せば、普段気に掛けないような軽微な症状がうつ病の危険信号であったりします。しかし早期に出現する症状の種類によっては、見逃されてしまうことも多々あります。「最近眠れない」「朝出勤するのがつらくなった」「仕事に集中できなくなった」など、精神的な変調をイメージしやすい症状であれば精神科・心療内科への早期受診も可能ですが、先に身体症状が出現すると受診が遅れ、専門外来初診時に重症化していることがあります。

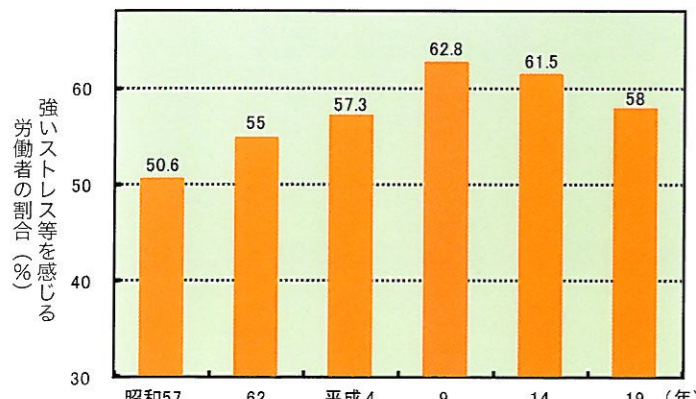


図 強い不安、悩み、ストレスがある労働者の推移  
資料出所 労働者健康状況調査



医師 柿原 慎吾

### えっ頭痛も??

では、身体症状にはどのようなものがあるのでしょうか。診療中よく見かけ、尚且つメンタルに関係なさそうなイメージを持つものに疼痛症状があります。頭痛、胸痛、腰痛などがこれに当たります。喉の違和感・異物感も意外に多い症状です。



これらを認めた時は、まず内科、脳神経外科、耳鼻科などで各種検査を受ける必要があります。しかし検査結果に異常がなかった場合は、ストレスから来る症状についても想定してみてください。

まずは、仕事もプライベートも含めて最近の生活状況を振り返ってみることが重要です。メンタルヘルスの重要性が浸透して、職域でも注意が払われることが多くなっていますが、意外な程自分のストレスに気づいていない人が多いのもまた事実です。頑張ろうとする余り、無意識のうちに現実から目を逸らしてしまうこともあります。

### ストレスとは風呂桶の水

ストレスと症状の関係は、水と風呂桶の関係にあります。誰でも一定の大きさの許容範囲（風呂桶）を持っていてその中にストレス（水）を溜め込んでいきます。



実際の風呂桶のように栓を抜いて水を減らすのがストレス発散に当たります。風呂桶の大きさに自信がある人でも、栓を抜く間もないままどんどん水が入って来ればそのうちに溢れ出します。溢れ出した分が症状で、最初にこぼれた水が初期症状になります。その内容は人それぞれで、気分の落ち込みであったり、頭痛であったりします。

また、溜め込んだ水が多く、それが一気にこぼれてしまうと症状が強くなります。「自分は大丈夫」と思っている、水は常に流れ込んで来ます。それを自覚しつつ、時々栓を抜くことが必要です。ついつい仕事に入れ込んでしまう人であっても、自分の性格を認識することでストレスに気づきやすくなる場合もあります。

ストレスがこぼれ出る直前、または溢れたとしてもまだ少量のうち、自ら発散することで処理できるかもしれません。しかし、症状が重症化したり、発散できる範囲を超えてしまった場合は、専門的な治療が必要になります。いづれにしても早期の対応がより良い結果を生むことは確かです。

普段から自分の生活スタイルを振り返ってみることをお勧めします。



## サイクリングで秋探しを楽しみませんか?

スポーツの秋、食欲の秋など、人それぞれ秋の楽しみ方もあるかと思いますが、今秋は、秋を探しに外に出かけ、爽やかな汗を掻いて、ココロとカラダをリフレッシュしてみませんか?

私が一押しする秋探しに最適なものと言えば、やはり自転車。つまりサイクリングです。自然の中をゆったりと走り、爽やかな風を感じながら秋を探す。楽しいですね。

じゃあ気軽にサイクリングが出来る場所がありますか?と問われれば、レンタサイクル有りの各サイクリングロードです。基本的にサイクリングロードは、自然と触れ合える場所にあるようです。簡単ですが北九州周辺のレンタサイクル情報を下表にまとめましたので参照して下さい。



①一面に広がる玄界灘  
②周辺から覗く歴史的建造物

写真№	場所	レンタサイクル	お問合せ
①	遠賀宗像自転車道 (戸屋～波津海岸)	有	戸屋：093-221-1001 波津：093-283-1961
②	河内サイクリングセンター	有	093-651-9000
③	道原サイクリングセンター	有	093-451-5666
④	門司港レトロサイクリング	有	093-321-2272
	北九州交通公園	有	093-652-0169
	グリーンパーク	有	080-4125-9509



③鱒淵ダム周辺の自然で森林浴



### 私の趣味・・・シリーズで当センター職員の様々な趣味を紹介するコーナーです。

～ 第1回：健診事業部 龍 弘樹 ～

私の趣味は、学生時代から続けているサッカーの審判です。Jリーグから地域の少年サッカーまで幅広いカテゴリーのゲームを担当しています。審判というと、選手・監督・サポーターから文句を言われるなど悪いイメージがありますが、重要なゲームを無事やり終えた後の達成感は何ともいえません。今後、サッカー観戦の機会がありましたら是非、審判にも目を向けてみて下さい!

九州健康総合センター  
**財団法人九州健康総合センター**  
 お問い合わせ先  
 〒805-0062  
 北九州市八幡東区平野3丁目2-1  
 TEL 093-672-6210 (健診予約)  
 ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

編集後記  
今号から、弊センター職員の紹介を兼ねた「私の趣味」のコーナーが仲間入りしました。楽しんでいただけましたか?  
今年は何年と比べてまだまだ残暑厳しい日が続きますが、なぜか私の体重は右肩上がり(笑)、食欲の秋にならないようにスポーツの秋を充実させたいと思う今日この頃です。運動の後のご飯は尚進むので、誘惑に負けないようにしては・・・。  
T・M



健診調整グループ  
神垣 浩史



私は、その季節毎の自然を体全体で感じながら楽しく乗って、季節の美味しいものを食べる。それがサイクリングの醍醐味だと感じています。そんな仲間が集まり、色々なところへ自転車で行く『おいしいものツアー』なんかも企画して楽しんでいます。どうですか?ただ乗るだけでなく、プラスおいしい食べ物を目指してサイクリングに出かけると、より一層楽しさも倍増すると思いますよ(私だけ?)。なんとと言っても、食欲の秋でもありますから。また家族サービスの一環としてもいかがでしょうか?



秋と言ってもまだまだ日中は暑いので水分補給をこまめにすることだけはお忘れなく。では、楽しいサイクリングライフを!