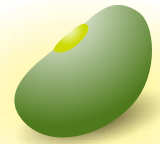


薬と健康の豆知識



監修：中川 輝昭
薬学博士、昭和大学薬学部大学院非常勤講師、
富山医科薬科大学医学部非常勤講師

どんな症状があるのでしょうか？

精神的な症状としては、気持ちが落ち込んで何もやりたくない気分になり、興味のない授業を欠席したり、会社を休みがちになったりします。

また、^{ゆううつ}憂鬱、おっくう、イライラ感という訴えで表現される抑うつ気分、思考や行動の抑制、不安・焦燥感という、うつ病の三大精神症状が現れてきます。

身体的症状としては、免疫機能が低下し、風邪などの病気にかかりやすくなったり、ストレスをためすぎて^{しんさんこうそく}心筋梗塞、^{しょうかせいがいよう}消化性潰瘍、感染症などにかかりやすくなったりします。脱力感、食欲不振、下痢、吐き気、腹痛から症状が始まり、睡眠障害、頭痛、めまい、動悸、便秘などの自律神経障害症状が次いで現れてきます。

本当のうつ病にまで進展しないうちにきちんと治療を受けること、上手にストレスを乗り越えることが重要です。

五月病の対処方法は？

ストレスをためないことが第一で、自分に合ったストレス解消方法を見つけることが大切です。

スポーツをする、友人と話す、音楽を聴く、美味しいものを食べる、お酒を飲む、買い物をする、風呂に入ったり、十分に睡眠をとるなど様々な解消方法があります。ただし、ストレス解消という理由で食べ過ぎたり、アルコールを飲み過ぎたりするのは逆効果になることがあるので気をつけましょう。新しいものにチャレンジすることは生活に刺激を与え、生活の活性化にもなります。

特に、頼れる人や相談できる友人と話をすることは、ストレスによる苦痛、悲しみ、怒りといった^{うつせき}鬱積した感情を発散できることとあわせ、話すことで自分の問題点をはっきりさせることができる良さがあります。

不安感が強かったり、うつ状態が重かったりする場合には、補助的に薬を使うこともあります。不安を小さくして、耐えやすくする抗不安薬と呼ばれる軽い精神安定剤やうつ状態を改善する抗うつ剤が使用されます。