

# メンタルヘルス通信

<第 112 号>

2022年2月7日  
香川県教育委員会事務局  
健康福利課

「ご自愛ください。」

～「自分は“うつ”とは縁がない。ただちょっと疲れているだけ。」と思われる方へ～

## ◆仮面うつ病って、ご存じですか？◆

一般的にうつ病は気分の落ち込みといった精神症状だけでなく、身体的な症状が表れます（例：頭痛（眼の奥が痛い）、睡眠障害、めまい、耳鳴り、肩凝り、食欲不振、腰痛、呼吸困難感、咽頭部違和感など）。この相談室にも、抑うつ感で悩むというより、何年にもわたって原因不明の激しい歯痛や、手足のしびれを訴える方が過去にいらっしゃいました。このように身体症状が前面に出て、精神症状が目立たない状態のことを、「仮面うつ病」と呼んでいます。この「仮面うつ病」は正式な医学用語ではありませんが、精神科領域では重要な概念となっています。



## ◆“眠れない&長時間の緊張状態”のセットが一番の大敵！勇気をもって2日間の年休を◆

身体症状が前面に出る方は、「仕事を休んだら周囲に迷惑をかけてしまう。」と痛みや不愉快な症状を我慢し続けるタイプの方でもあります。眠れなくなるほど症状が悪化し、ようやく身体科（内科、耳鼻科、皮膚科など）を訪れます。しかし、「原因不明」と言われ、いろんな病院を巡るうちに、仕事でミスを頻発し自己嫌悪のスパイラルに突入し、精神科にたどり着くのは、倒れる寸前ということになりがちです。精神科の治療（特に投薬）を避けたりしなければ、もっと早く健康を取り戻すことができたのに、と後悔する方は少なくありません。



眠れない夜が続くようなら、どうか勇気をもって2日間の年休をとってください。なるべく土日を含め4日間連続でお願いします。「そんな無理！」という声が聞こえてきそうですが、最低4日間はないと頭を空っぽにして「休む」ことができません。その際は、どうか管理職にも状況を説明し、休暇中は職場からのメール・電話連絡は遮断してください。じっとして体の悲鳴を聞き、労ってあげて欲しいのです。頑張れる範囲を超えてしまえば、頑張れないのは至極当然で、どうすれば負担が減るのかを考えるのは罪ではありません。

## ◆「良いお医者さん、知りませんか？」～かかりつけ医のすすめ～◆

精神科の治療やお薬は敷居が高く感じる方が多く、このような相談を電話等でうかがうことがあります。大事なのは「相性」。「相手を信頼し、心をオープンにして話せる関係性」のことを心理学用語で「ラポール」と言います。そういったラポールが築ける医師かどうかがカギです。とっかかりは、耳鼻科でも内科でも皮膚科でもどの診療科でもいいのです。例えば、蕁麻疹の診察を受けながら、ストレスを抱えて眠れていないこと等も相談できるような医師が身近にいると心強いですね。健康なうちから予防接種や健康診断等の機会を利用して、自分の健康を任せられそうなドクターを探しておく事をお勧めします。

なぜか、医師の前にでるとがんばってしまったり大丈夫そうに振舞ってしまう、聞きたいことを飲み込んでしまう…。そんな声もよく聞きます。ぜひ気軽に健康福利課の相談窓口をご利用ください（予約受付087-832-3860/3798）。受診の際の不安な気持ちや主治医に訴えたいことを一緒に整理しましょう。

「かかりつけ医」とは（定義）

日本医師会ホームページより <https://www.med.or.jp/people/kakari/>

健康に関することを何でも相談でき、必要な時には専門の医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる医師のことです。かかりつけ医は一人に限定する必要はなく、体調が悪い時などにまず相談する、自分が信頼できるといった医師であれば、かかりつけ医と呼んで構いません。



（臨床心理士/公認心理師 小西亜紀子）