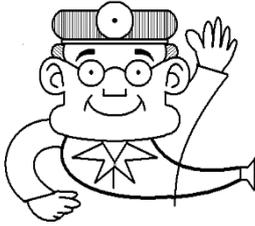


第 200 回 “いのち” を考える会 報告

—聴覚障害者の医療を考える会—



2025 年 5 月 22 日 (木) 18 時 30 分～20 時 30 分

あすてっぷ KOBE セミナー室 3

参加者 34 名 (うち聴覚障害者 10 名)

テーマ：「五月病という病気がある」

～新しい生活が始まった。でも元気がない～

講師：松本 具樹先生

(精療クリニック小林 / 神戸市中央区)



今回は第 200 回を迎え、“いのち” を考える会の初回からお世話になっている兵庫県保険医協会へ感謝状をお渡ししました。

また、医療班世話人である柴田先生より、第 1 回の“いのち” を考える会の議事録を見せていただき、このような会に携われていることを嬉しく思うとともに責任も感じました。

五月病は、年度がかわり新しい環境に適応しようと頑張ったことで、心身に不調が現れてくる病気です。日頃からストレスをためないことが大切ですが、対処してみても不調が続く場合は、お近くの精神科や心療内科へ相談しましょう。

「五月病」ってどんな病気？

- ・ 五月病は診断名ではない
- ・ 特にゴールデンウィーク明けから現れる心身の不調な状態
- ・ 登校や勉強、通勤や業務などが困難な状態
- ・ 日常全体に困りごとがでてきたり、不完全な感覚を抱いたりすることもある
- ・ 様子を見ているうちに、どんどん悪化してしまうことがある
- ・ 早い段階で気づけること、周囲や専門家に相談できることが大切
- ・ 正式な診断名は「適応障害」「うつ病」と言われることが多い

※極軽症～重症までを含んで「五月病」とされます



○適応障害とは・・・

受け止めることが難しいストレスや日々のストレスの蓄積により、気分が落ち込んだり不安が強くなったりする疾患。症状はうつ病とも似ている。

異なる点は、ストレスとなっている原因や状況、環境から離れることで、症状が軽くなり回復に向かっていくところ。

適応障害からうつ病に病気が進行していくこともあるので、早めの対応が望ましいといえる。

○うつ病とは・・・

症状はさまざまで、

- ・ 気分がめいる
- ・ 興味が持てない
- ・ 何もしたくない
- ・ 疲れやすい
- ・ 集中できない
- ・ 自信がない
- ・ 申し訳ない
- ・ 寝れない
- ・ 食べれない
- ・ 自分を傷つける
- ・ 死にたいと考える

など

早期発見+早期対応または早期治療が重症化しないための最大の秘訣

○五月病は言い換えると精神的なアレルギー

春先からのしんどい状況や新しい環境を実感し始めるのが、ちょうど五月頃。いわば、「こころのアレルギー反応」です。

花粉症は花粉に対するアレルギー反応、だからそれに応じた対策をする。それを五月病に置き換えて考えてみましょう。(花粉症なら花粉をさける→五月病なら、その原因を遠ざける)

自律神経とは

- ・交感神経と副交感神経からできている
- ・すべての内臓や器官に情報を伝える役割があり、自分の意思では動かすことはできない
- ・意思に関係なく体内を良い状態に調律してくれる重要な神経
- ・交感神経：緊張や興奮したときに働く神経
- ・副交感神経：休息やリラックスしたときに働く神経

この交感神経と副交感神経のバランスがうまく保てなくなってしまう状態が、自律神経失調症といわれる状態



どうすればいいの？

五月病は変化やストレスの蓄積により現れる心身の不調な状態なので、自律神経のバランスを整えられるように日頃から気をつけておきましょう。

A) ストレスをうける量を調整する

- ・ストレスとの付き合いかた、向き合い方を大切に
- ・物事の見方やとらえ方、考え方を変える
- ・散歩や体操で体を動かす、趣味を楽しむ

B) ストレス耐性をあげる

- ・いわゆる、こころの体力や筋力を増やしていく
- ・好きなことだけでなく、とりあえずいろいろやってみる

C) からだの機能を整える

- ・食事は栄養バランスが大切
- ・適度な運動を習慣にする、日光を浴びる
- ・入浴は体の疲れをとるだけでなく、自律神経を整える
- ・7~9時間の睡眠をとる

ストレス耐性については、第 184 回 (2022.3 開催) も参考にしてくださいね

D) 世界をわける

- ・「社会」「家族」「自分」という広さが異なる世界との接点をもつ (いろいろな世界があると、一つがしんどくなっても、他のことでバランスがとれる)
- ・余暇は余った時間ではなく、「余暇として過ごす時間」

E) 様子を見過ぎない

- ・それでもなお心身の不調を感じることがあれば、一人で悩まず、お近くの精神科や心療内科へ相談しましょう
- ・軽症のうちに・・・

周りができる支援はあるの？

- ① 「かもしれない」という意識をもつ
- ② 普段の様子を知っておく
- ③ 気に留めておきたい様子や変化はないか？
- ④ 思いやる気持ちを持つ



- ① 春は多くの変化がある季節、心身に不調を感じる人がいるかもしれないと考える。五月病は早期発見が大切。
- ② 日常の様子、仕事の様子を知る。挨拶を交わす習慣を作るなどして、変化に気づけるようにする。
- ③ 例えば、挨拶をしても返事がない、表情や反応に元気がない。顔色が悪い、服装や身だしなみが乱れてきたなど。最近まで頑張っていた（燃え尽きていないか？）
- ④ 『その人が心配、力になりたい』という気持ち。話してもらい、つまり話してもよいと思ってもらい信頼関係をつくっておくこと。

最後に先生より

新しい環境や変化に適応しようとする、頑張ろうとすることは、決して悪いことではありません。その頑張りに疲れてしまったとき、ここまでの話を思い出していただくと幸いです。

●講演後の質疑応答より (ろう者の質問)

- Q. うつ病や双極性障害の人が増えていると聞きますが、実際どうなのか？
- A. 厚生労働省のデータによると、その 2 つのみではなく、日本国内の精神科の病気に罹患している患者数が全体的に年々増加傾向にある。特に多いのが 2 つを含む気分障害、そして神経症性障害やストレス関連障害、身体表現性障害となる。
- Q. 芸能人で双極性障害の人がいるが、それぞれのイメージが違っていると感じる。最近の話題で、男性歌手は紅白にも出場し明るい良いイメージ、女優さんは相手にケガをさせたりして悪いイメージ。それはたまたまその人たちの性格なのか、そういった病気だからなのか？
- A. 躁(そう:元気すぎる状態)と鬱(うつ:元気がなさすぎる状態)を行ったり来たりするのが双極性障害。ストレスなどの原因があつて躁と鬱を行き来する人もいるし、何もなくてそうなる人もいる。また、その気分の変動が短期間だったり、年単位だったりすることもある。男性歌手は、元気で突っ走って力を使い果たしてしまい休養された可能性があるし、女優さんは元気だけど周りが受け入れられないぐらいのエネルギーだったのかもしれない。このようなアクセルとブレーキがうまく働かない病態でもあり、時にその人の性格や生活している場所など様々な要因が関連して、その様子に変化することもある。

(聞こえる人の質問)

- Q. 過去に重いうつ病になった人がいる。当時は、呼吸をすることも大変だと聞いていた。うつ病の人にはどう声をかけたらいいのか？気をつけることはあるか？
- A. まず、そばにいたことが大事。「しんどそうだけど大丈夫？」は無理にしんどい記憶を引き出させてしまい良くないこともある。「最近どう？」「また明日も一緒にいよう」と何気ない日常の中でのサポート、『何かあったら言ってね』の距離感が良い。