

転居したばかりの
4月のことです

さあ
行こうか
奈々ちゃん!

奈々の
幼稚園通いが
始まりました

でも
何かが
変です

マイワイ
カヤカヤ

ママ
どうし
たの

ゆううつ
だわ...

幼稚園の
ママたちの
会話に
とけこめ
ないの
わたし
浮いちゃってる

おいおい

やだ
そうよね
ごめん
がんばる

きつと引越して
気分まで
疲れたのかも

送り迎え
ぐらいで
悩むなよ
奈々に
笑われるぞ

しかし
その疲れが
何日たっても
抜けません

44

頭痛や
目まいも
起こるようになり

おかしいなあ
微熱も
下がらない

薬が
きかないな

お医者
様はカゼ
だって...

ママ
大丈夫?

うん平気
カゼかな

さあ
行こうか
奈々ちゃん

とうとう
ある日の夕方

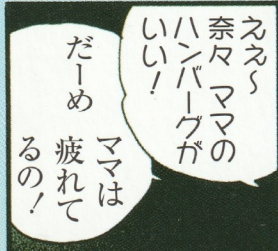
やだ変
どうして
なの

早く
夕食を
作らな
きゃ...

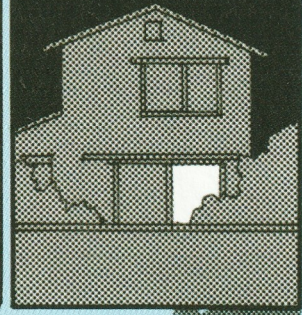
起きられなく
なっていました

ママ
帰って
きちゃう
...

ママ



とこのことで、
抗うつ薬を
飲み始めました



変ねえ…何日も
飲んでいのに
体のだるさが
取れないじゃない
あせるなよ
医者に
聞いてみれば
?

「うつ病」は
気持ちのエネルギーが
涸れている状態なので
薬を飲んで
一気に回復しません
薬を飲んで
ゆっくり休めば
必ず良くなります
焦らずに
治療していきましょうね

おはよう
ゴミ出し
…
うん
これだな
じゃ
行って
きまます

夫も協力して
くれます
あとで
あとで
私も
無理をせず
疲れたら
まよわず
横になることに
しました

すると
一月ほど
たったころ
なんだか
調子いい
薬が
きいて
きました!

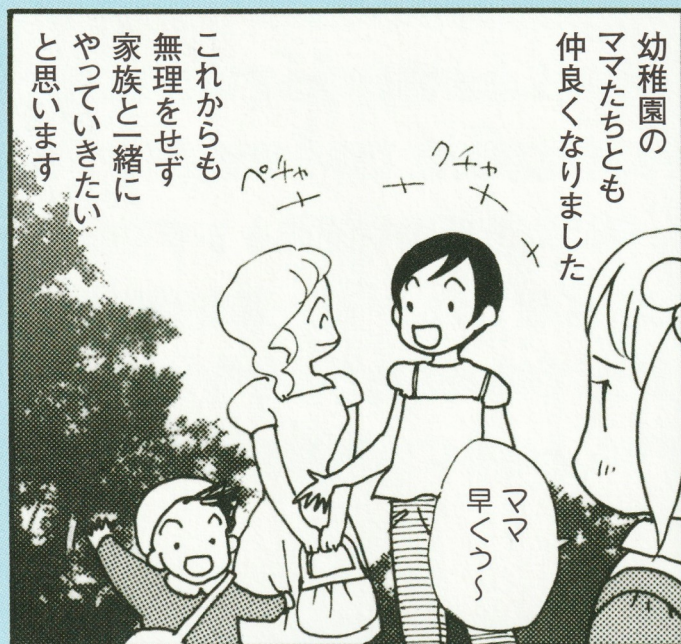
奈々ちゃん
公園行こう
わーい!
ママと
あそぶ

ママ
のおつた
の?
うん

しかし
再び症状が悪化…
ママ
起きて

勝手に薬を止めては
いけません
だいぶ回復されましたが
今はまだ
補助輪を付けて走っている自転車
みたいな状態なのです
薬という補助輪をはずすと
まだまだ不安定
勝手に止めると
急激に悪くなってしまう
こともあるんですよ

私は薬をやめてみました
いつまでも薬にたよるのがいやだったので



「うつ病」をきちんと治すコツは「きちんと薬を飲む」ことです

薬は少量から飲み始めて徐々に量を増やして効果をみますが、効果が出始めるまでに1～2週間かかることが多いので、あせらず飲み続けることが大切です。1～2ヵ月経つとずいぶん良くなってきますが、自分で判断して薬を減らしたり止めたりして再び悪くなってしまう方が多くみられます。十分に回復するまでは、ある程度の量の薬が必要になるため、医師は回復の具合を見極めながら薬の量を調節しています。薬が必要とされる期間は、必ず医師の指示に従って飲み続けることが大切です。うつ病が治っていく経過は一進一退です。良くなったと思ったら、また気分が少し落ち込んだりを繰り返して徐々に良くなっていきます。あせらずに治療を続けていけば、きちんと治ります。

「うつ病」患者さんの周囲にいる方へのお願い

身近な人が「うつ病」になった時は、病気を十分に理解して支えになってあげてください。「がんばって」と励ますのではなく、訴えを聞いて「そういう時もあるよね」と共感をしながら見守ってあげるのが良いでしょう。主治医には患者さんの状態だけでなく患者さんへの接し方についても聞くようにして、軽い気分転換や運動をすすめられれば一緒に散歩などに出かけてみてください。一進一退を繰り返しながら良くなる「うつ病」では、どうしても治るまでの過程で患者さんは焦りがちになりますので、きちんと治すには周囲の支えも必要なのです。

あなたの身近に潜む「うつ病」のご紹介

今回「なんとなく体調がすぐれない」といった陰に隠れている「うつ病」を紹介しましたが、思い当たることはありませんでしたか。今回の主人公のように環境の変化などから精神的に疲れてくると、体にも「頭が痛い」「熱っぽい」「食欲がない」などの不調が続くことがあります。何かしらの不調が続くようであれば、一度、医師の診察を受けることをお勧めします。

ゆううつな状態が続いて生活リズムが狂うのが「うつ病」です

人は誰でも気分の浮き沈みがあって、イヤな出来事でゆううつになったり失敗で落ち込んだりしますが、健康であればいずれ気分は元に戻ります。しかし、ゆううつな状態がいつまでも続いて回復せず、生活リズムまで乱れてくると「うつ病」です。

うつ病では、脳内神経伝達物質（セロトニンやノルアドレナリンなど）のバランスが乱れて働きが悪くなるため、ゆううつになったりおっくうになったりすると考えられています。

「うつ病」を治すには休養と抗うつ薬が必要です

「うつ病」を治すには、まず、疲れた心（脳）を休めるために、ストレスを回避して十分に休養することが大切です。低下している脳内神経伝達物質の働きを回復させる薬（抗うつ薬）も使われます。抗うつ薬にもいろいろありますが、最初に比較的副作用が起こりにくいSSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）やSNRI（選択的セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬）を使うことが多くなっています。