



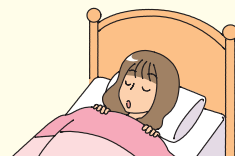
こころの健康

教えてドク太くん!



千葉県医師会
もりもとこうじ
森本 浩司 医師

こころの健康を支える 規則正しい生活習慣



生活習慣を見直すことで、こころの不調が改善した事例をご紹介します。

事例	
患者	30代女性(専業主婦)
初診時の主訴	睡眠障害・不安感・焦燥感
診断	うつ病
家族構成	夫(昇進に伴い帰宅時間が遅くなる) 長男(中学校に進学、運動部に入部) 長女(小学生)

◎ 生活の背景

息子の弁当作りと朝練に送り出すために、毎朝5時に起きなくてはならなくなった。同時に、夫の帰宅に合わせ(毎日23時頃)、夕食の準備と後片付けなどしていると、布団に入るのは午前1時頃になることが珍しくなくなった。

以前よりも睡眠時間が短くなったため、日中の眠気は更に強まったが、この生活が3か月くらい続いた頃に、昼間の眠気がなくなった。

しかし、ちょうどその頃から(昼寝をしているわけでもないのに)夜眠れなくなり、同時に不安感・焦燥感が高まるようになった。また、イライラして家人と衝突することが増えていき、次第に今までできていた家事もできなくなってきた。

◎ 初診時の本人への説明

人の心身(心と体)は、互いに強く影響を及ぼしあっています。

睡眠不足にもかかわらず眠気を感じなくなった時点で、心身の状態を適正に保つ働きをしている自律神経は、いわば“非常事態宣言”を出していました。

この状況下でも患者さんは、心身の不調改善より、家族の生活維持「今やらなければいけない、目の前のこと」を優先してしまったようです。

しかし、その無理は長く続けられないため、しばらく持ちこたえた後で、限界に達したと考えられます。

改善してみたこと	
その1	7～8時間眠る生活リズムを作ること
その2	1日3回の食事を規則正しく丁寧に食べること(「丁寧に食べる」とは、食事を抜いたり、一度にたくさん食べたりというようなムラを作らない食生活のこと)
以上2つを心がけること	

◎ 患者さんの経過

患者さんに指示した睡眠・食事のとり方を実行できていませんでした。

その理由を尋ねると「夫が遅く帰ってくるから」「子供をほうっておけないから」という。再度、「夜か朝か、どちらかの時間帯を自分のために使い、睡眠時間を確保すべき」と指示しても、守れませんでした。

その後…

初診時から続けている薬物療法により、全体として少し良い状態が続いた。しかし、生活の無理を薬で支えているだけとなってしまった。

「今の生活と薬だけの治療をこのまま続けるべきではない、生活習慣を見直して生活そのものが自分の健康を支える体制を作るべき」と伝えても生活を変えることができないままだった。

◎ しばらくして…

この患者さんの場合は、改めて夫に話をし、必要な睡眠を確保できる生活にしたところ、すっかり調子を取り戻して治療を終了することができました。

このような事例は珍しくありません。

前提として、社会が主婦という立場(共働き非共働きにかかわらず)にもう少し理解を示す必要があるでしょう。夜遅くまで働いている夫や、一生懸命勉強・部活に取り組む子供。その背景の中、「自分だけが無理をしない生活」をすることによってうしろめたさを感じてしまうことは珍しくありません。

そういった立場の女性たちと社会へ、「うしろめたいことなどない」とメッセージを届けたいと思います。

