

## 今月の先生



赤坂クリニック  
松蘭理英子先生

まつぞの りえこ ●北海道生まれ。1992年東京女子医科大学卒業。国立国際医療センター・精神科医を経て、逸見病院に勤務。認知療法外来を担当。2009年4月より赤坂クリニック勤務。精神保健指定医、日本精神神経学会認定専門医、日本ホメオパシー医学会認定医。

### 松蘭先生はここで 診察しています!

心と体がふ〜っとラクになる  
提案を多面的に展開

#### 赤坂クリニック

●東京都港区赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル6F ☎03-5575-8198 ◎月、火曜10時~13時、15時~19時

※5月から毎週金曜、フラワーレメディ、ハーブ、サプリメント、漢方心理療法、リラクゼーション法、ホメオパシーなどを通して多面的なアプローチをしていくホリスティック・ルームを開始予定。健康保険適用(実費別途必要)

#### 横浜クリニック

●神奈川県横浜市西区北幸1-2-10 アスカ第2ビル7F ☎045-317-5953 ◎水曜10時~13時、14時30分~18時

## 今月の 症状

# うつっぽいや、 気分が落ち込みがち

体がだるい、頭が重い、何をやるのも億劫、やる気が出ない、気分が落ち込む、眠れない、イライラする、食欲不振、食べすぎてしまう。もしかしたらこれって「うつなのかも?」と心配になってクリニックを訪ねてこられる20代から40代の女性が増えています。

原因はさまざま、仕事が配置換えになってあまり好きではない仕事をさせられているとか、忙しすぎて自分の許容量を超えている、気の合わない上司や同僚がいる。そして失恋や、結婚生活に対するストレスといった女性なら誰でも直面する問題も多いですね。

**うつは車でいうとオーバーヒートの状態。**何かやりすぎている場合が多いですね。特に女性は仕事のほかにも、美容やファッションにも気を使いながら、もともととと頑張っている。でも体や心はそれについていけない。その悲鳴が冒頭のような症状となって現れたわけです。すぐにうつだと決めつけるのは早すぎますが、長く続けば「うつっぽい」から本当の「うつ」になっていくこともあるので注意が必要です。**普段とは何か違う状態が2週間以上続いているとき、また生きていくことが無意味に思えてきて、ふと死か頭をよぎるようになったら迷わず受診を!**

精神科へ行ったからといって、必ずしも薬で治療するとはかぎりません。診察を受けているうちに、なんだか解決策が見つかった、気持ちの切り替えがうまくできるようになり明るいほうへ向かいだしたという方も案外多いのです。少し薬の力を借りたほうが良いという場合でも、患者さんと相談のうえで処方します。最近のお薬は比較的早期に改善する場合がありますが、1カ月くらいたったあたりから、気がついたら少し心がラクになっていったとなれば改善の兆しです。

「認知療法」によっても症状がぐっとよくなる場合があります。これは同じ状況でも、考え方や受け取り方によって気分が変わることを知ってもらう療法です。たとえば、友人とすれ違ったときに挨拶されなかったとします。その場合、無視されたと思うと気持ちが落ち込みますが、気がつかなかったと思うと心が騒ぎません。患者さんの具体的なお話の中で、その人特有の考え方のクセを解きほぐしていくのです。

ほかにも**心のセルフケアでは、フラワーエッセンスを私はよくおすすめします。**これは英国の医師・バッチ博士が花には人の心と体を癒やすエネルギーがあることを発見し、それをエッセンスにしたもの。イライ

ラするときにはインパチエンス、過去にとらわれているなと思ったらハーニーサックルといった具合。今の自分にはこれが効きそうだなと思ったら、そのエキスを数滴、舌に落としたり、ドリンク剤に混ぜて飲むだけ。たったこれだけで効くの?と思われるかもしれませんが、私自身、使ってみても効果があることを実感しています。

うつっぽい、気持ちが重たいといった症状は、**本来の自分自身のあり方からずれていますよ、というサイン**です。そういうときこそふわ〜と気持ちがいい、楽しいと感じる時間を、一分でも一秒でも増やすことが大事なんですね。

楽しいことの見つけ方は、直感を最優先に。直感が閃かない場合は子供の頃、自分はどうな子供だったのか振り返ってみる。もともと本を読んだり、お絵かきをするのが好きだった人は、無理して外へ出ていくと逆効果になることも。**答えはすべて子供の頃の自分にあるんですね。**

精神科医は、いろいろなアプローチを駆使して、その人本来の性格に合ったライフスタイルに気づいてももらえるようお手伝いするのが仕事。軽く生活指導を受けるような気持ちで受診してみると思わぬ発見があるかもしれませんよ。