

健康ワンポイントアドバイス



発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成31年3月発行

第200号

-3月は自殺対策強化月間- アレキシサイミア

山下メンタルクリニック 院長 山下 正廣 先生

ある日、医院に30代前半の男性がお出でになりました。何でも、1ヵ月以上前から倦怠感・腹痛・吐き気、さらに実際、嘔吐まで出て内科に行ったところ、いろいろ検査された後、「何も異常ありません。こちらでなく精神科に行ったほうが良いと思います」と言われたとのことでした。

これまでの経過をお聞きするとー

数ヵ月前から仕事が忙しくなってきたが、それほど嫌とも思わず何とか残業や時には休日出勤もしながらやってきた。上司や同僚にも嫌な人はいないし、それなりに達成感もあった。それなのに、段々体調が悪くなり、自分では全く体の問題だと思っていた、とのことでした。

私は話を聞きながら“アレキシサイミア”という言葉の思い浮かべました。

昔から、

①ストレスに過剰適応すると心身症になる

②ストレスに不適応だと神経症になる

と言われていて、患者さんはまさに①のケースでした。

アレキシサイミアー失感情言語化症とも訳されますーとは、自分の気持ち・感情への気づきがないため言葉でそれを表現できない状態のことで、そういう人は心でなく体で反応する、つまり心身症になるということです。

気持ちはともかく体が悲鳴を上げていると言うのです。アレキシサイミア、昔の人はうまいことを言うものです。

体調不良が続く時、時には背景にある自分の気持ち、ストレスを振り返るのも大事ですね。

おやすみ、おやすみ！

別れがこんなに 甘く切ないなら

朝になるまでおやすみを 言い続けていたい

(ロメオとジュリエット)

