

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：令和5年9月発行

第254号



「うつ病は気分転換・気晴らしは逆効果」

山下メンタルクリニック

院長 山下正廣 氏

うつ病の時、気分転換・気晴らしは禁忌ですが、このことは当たり前すぎて、ことさらに説明することはなかったのですが、最近、そう考えない人もいと知り、少し説明しますとー

うつ病の時は、人に会うのも嫌で、鬱々と暗い部屋でうなだれているか、布団の中でめそめそ泣いているかくらいが良いのです。明るい日本晴れの日の外出など特に嫌で、雨模様のジメジメした日に1日中パジャマで部屋にこもっている方が気持ちは楽です。

そんなとき、例えば親父から「いい天気だぞ。よし、海を見に行こう！海を見て気持ちをカラッとして、カニを食べよう！」などと言われると、もう死にたくなります。「父ちゃんだけカラッとしてよ。カラッと唐揚げになって、海で溺れてカニに食われればいいんだ」と思います。

また、親父は元気を出そうと隣の部屋で明るい曲、気合を入れる曲などを流します。これも最悪です。もう耳を塞いで泣きたくなります。「父ちゃん、自分一人でトイレで聞いてよ」と思います。（悲しい時に悲しい曲を、これを同質の原理と言います）。

親父は元気を出そうと気分転換・気晴らしを勧めますが、うつ病の時は、そんなに明るいこと、楽しいことは全く逆効果で、かえって傷口に塩を塗るようなものです。

多くの人は、うつ病の時、「頑張れ！」「元気を出せ！」は禁句というのを聞いたことがあると思います。

これはどうしてでしょうか。どうしてそのように励ましてはいけないのでしょうか？

実は、うつ病は頑張れない、元気の出ない病気だからです。

それはちょうどー

- ・高血圧の人に「どうして血圧が高いんだ！」
- ・糖尿病の人に「ちゃんと血糖値を下げろよ！」
- ・認知症の人に「何度言ったらわかるんだ！」

と言うようなものです。

血圧が高いのは高血圧症の症状で（いつも血圧が高いので高血圧症というのです）、血糖値が高いのは糖尿病の症状、何度言われてもすぐに忘れるのは認知症の症状です。

そんな症状を治せというのは、高血圧症・糖尿病・認知症を治せ、と迫られているようなものです。

「お代官様、ご無体な！」と言いたくなります。

うつ病で頑張れない、元気の出ない時、無邪気な女性から「元気出してね！」「ファイト！」などと言われると、「根性でうつ病を治せ！」と言われるようなもので、もう絶望的な気分になります。

昔、1万メートルのトラックレースで死力を尽くしてゴールに倒れ込んで息をついていたら、コーチから「もう1周だ！」と怒鳴られて慌ててトラックに戻った外国選手がいましたが、それより辛いでしょうね。

友がみなわれよりえらく見ゆる日よ 花を買ひ来て妻としたしむ 啄木