

ドクター通信

13

軽症抑うつ症について

市立総合病院副院長 林 進

軽症抑うつ症は、軽症うつ病あるいは仮面うつ病ともいわれ、神経精神科の日常の診療でよくみられます。うつ病という病名を思い浮かべる人もあるかと思いますが、軽症抑うつ症は精神的なものではなく、ごく軽症の一時的な感情障害といつてよいもので、休養と適切な治療によりきれいに治癒します。発病の際には、心身のストレスが関係している場合が多いと考えられています。症状は身体的なものを中心となるので、最初はどうしても神経精神科より内科などの一般診療科で受診するのが普通のようなものです。

症状はいろいろ

次に述べる症状のうち、四つ

- ▽ 全身のけん怠感 体がだるくて元気がなくなり、いくら休養をとっても回復しない。
- ▽ 睡眠障害 寝つきは比較的良いのに、二、三時間もすると目が覚め、その後なかなか熟睡できない。このため朝起きた時にスッキリせず、午前中は特にうつろい気分があるが、午後から夕方にかけてはこれが和らぐなど、一日での変動が毎日続けて繰り返される。
- ▽ 内臓障害 食欲が低下し、胃や腸に異常が感じられる。
- ▽ 精神的症状 何をしても聞いても楽しめなくなる。
- ▽ 無気力 何をすることも気がなく、面倒である。
- ▽ 理由のない不安感 具体的には、精神活動が抑制

されるため、物事に対する集中力が欠け、物忘れが多くなったとか、頭の回転が鈍くなったと感じる。また、いままでは何でもなかった人間関係がうまくこなせなくなり、仕事の能率も悪くなる。さらに症状が進むと、このままでは自分がダメになってしまおうのではないかと不安になったり、いつそ死んだ方がましと考えるようになってきたりする。これらの症状は、中高年齢層に多くみられ、けん怠感や疲労感など、いわゆる更年期障害といわれるもののなかにこの病状がかなり含まれている可能性があります。老年期になると、物忘れなどの症状が痲痺ほうの始まりと間違われたりする場合もあります。

必ず治ります

病気を治すには、本人がこの病気であることを自覚し、十分な休養をとるとともに、医師と相談しながら焦らずに治療（精神療法・薬物療法）を受けていくことが必要です。また、周囲の人たちの激励は患者さんの負担となる場合もありますから、注意が必要です。

この病気は、治療により必ず回復します。私たち医師にもつと気軽に相談されることをお勧めします。

宗福寺庭園

（雨香庭）

並木・名園・名木 ②

守りたい。残したい。

- 所在・大館市豊町1-4
- 所有者・松峰山宗福寺
- 由来・特色 (管理者代表・住職 加藤信三氏)

宗福寺は、大館市の旧城下町西端(現在の末広町)に位置します。常陸佐竹氏の秋田転封に伴い、初代城代として慶長十五年(一六一〇)大館城入りした小場義成氏(後に大館佐竹氏を名乗る)が、常陸国小場(茨城県)にあった同家の菩提寺を元和二年(一六一六)に現在地に移し建立したものです。

同寺の庭園造成時期は、数度の寺院火災により記録は残っていませんが、庭園樹の樹齢から、現在地に移ってまもなく造成されたものと思われます。当時に比べ敷地は半分程に狭くなりましたが、庭園は後方が小高く、おんこ(いちいの木)やつつじ、松など樹木の種類も多く、仕立の形態もいろいろです。樹齢も全般に高いものが多く、雄大な趣は菩提寺の庭園としての風格を感じさせます。この庭園は「雨香庭」と名付けられていますが、これは曹洞宗総本山永平寺管主日置黙仙禪師が、大正年間に授戒会で訪れた際、雨に

けむる緑一色の庭園に感じ入り命名したといわれています。

初夏、つつじの花が咲くころは、重厚な緑の中に赤い花がアクセントとなり、実に素晴らしいものです。

◇見学の際は、あらかじめ住職の承諾を得てください。

