

「夏バテ」より、うつ病に罹る

「うつ病」に勝つ秘ソノハウ

(自己診断チャート付き)

東京・大阪

28病院リスト

監修 伊藤隼也 (医療ジャーナリスト)

「ある日、突然パタッと自分の体がストップしてしまったのです」

営業職のサラリーマンで、妻と子供と3人暮らしの高岡芳夫さん(35=仮名)は、自身のうつ症状を初めて自覚したときのことをおっしゃいます。

朝起きたとき頭がボーッとして、会社に行きたくない。気力が湧いてこない。体も動かない。

「記憶力が衰えましたね。頭の回転が鈍くなつて、人と話しているとき返事をするタイミングが遅れるのです。寝つきも悪くて、朝の4~5時ごろまで眠れません。仕事中に緊張してハンカチがびしょ濡れになるくらい大汗をかくこともあります。それに何よりも、性欲がなくなりました。妻も含めて女性に対する興味が一切消え失せてしまつたんですよ。」

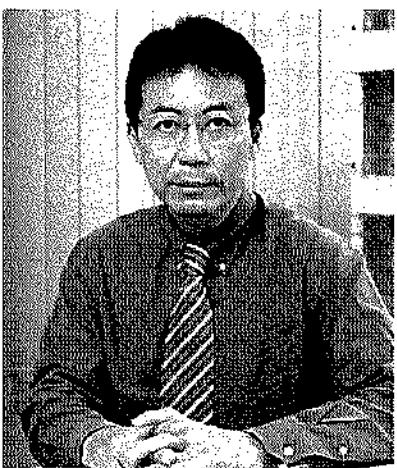
これまで、営業成績、勤務態度に問題がなかった高岡さんが突然うつ状態に陥つた原因は、職場での人間関係によるストレスだという。有能で真面目な人ほど、ストレスを受けやすい。

これまで移つた先の新しい職場環境になじむことができなかつたんです。特に、ある上司との関係がストレスにつながつた最大の要因だと思います。何をいっても全く通用せず、私の人間性を否定するような言葉を口にするのです。」

中年男性の自殺が増加

▲横浜労災病院には、このような心の悩みを相談するメールが送られてきています。アドレスはmental-tel@yokohamahirofuku.go.jp

まさか、自分がー。ストレスに起因するうつの症状に悩む人が増えている。横浜労災病院の山本晴義・勤労者メンタ



「ここ数年、病院やクリニックに足を運ぶ患者は増加傾向にあり、ストレスの症状が心や体に出て、うつになる人が急激に増えています。うつの最悪のケースが自殺です。世界の先進諸国の中でも、日本人のストレスによる自殺率はトップクラスです」(山本医師)

日本の年間自殺者数は、「98年に3万人を突破して以来、5年連続で3万人を超えた。昨年の交通事故死者数が8300人だから4倍近い。また、20代後半~40代前半の男性の死因は自殺が一位で、40代後半~50代後半の男性でも自殺が死因のベスト3に入っている。

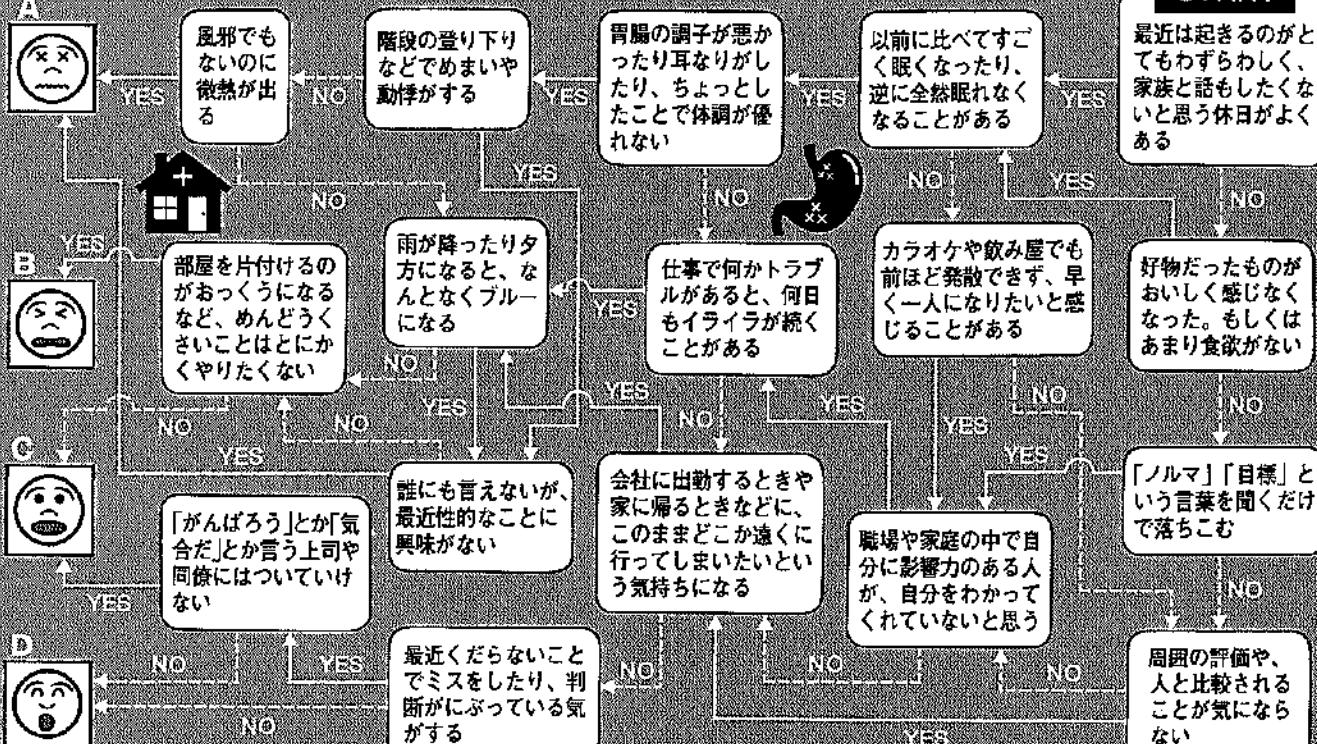
かつて、40代は充実して安定した年代と考えられていました。しかし、職場で

▶いとう・しゅんや テレビ(フジテレビ)「とくダネ!」、雑誌などで患者中心の医療を追求している

あなたのうつ度をチェックする

START

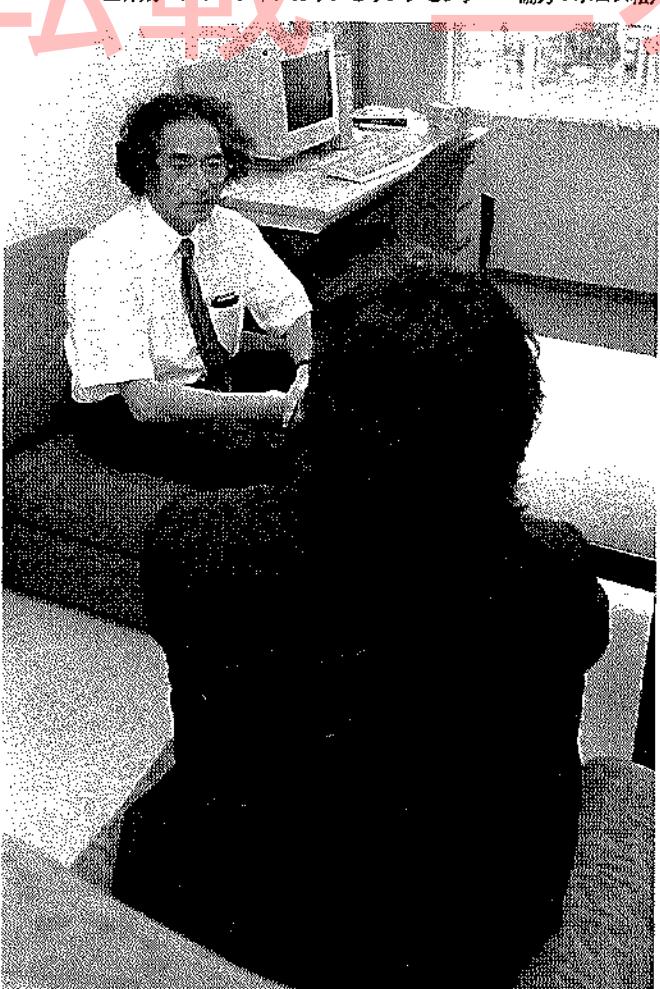
最近は起きるのがとてもわざわざしく、家族と話もしたくないと思う休日がよくある



診断結果

- [A] すでに身体にキテます [B] 身体とココロに影響
 [C] ちょっとココロお疲れ気味 [D] 大丈夫！でも過信しないで
 (それぞれの診断結果は文中でチェック!!)

▲作成：アイ・ティアカウンセリングセンター 協力：ホロス松戸クリニック



は上司と部下の板挟み状態であり、家に帰れば教育費、住宅ローン等の出費は増え一方。年老いた親の介護や、自分の体調の不安も出てくる。単身赴任だと生活のストレスもある。まさに休む暇もなく、多忙をきわめる年代で、それらがうつになる要因となっています。（山本医師）

うつになりやすいタイプ

- 二つ目は心に症状が出るタイプで、「気分が落ち込む」「やる気が起きない」「集中できない」などの症状が現れる。
- 三つ目が行動の異常で、アルコールなどの依存症や、パニック障害になることもあります。
- では、どういった人がうつになりやすいのか。具体的な性格の特徴を挙げると次のような。
- 仕事熱心、真面目、几帳面、堅実
 - 責任感が強い、誠実、凝り性、勤勉
 - 親切、人づきあいがいい、家族思い
 - 仕事の面では、「多少自分が嫌だと思つても、上司の指示に従う」「相手の理不尽な要求にも何とか努力して報いようとする」「遊びよりも仕事を優先する」――つまり、勤勉な人がなりやすいのだ。

- あなたがうつになりやすいタイプ
- 仕事熱心、真面目、几帳面、堅実
 - 責任感が強い、誠実、凝り性、勤勉
 - 親切、人づきあいがいい、家族思い
 - 仕事の面では、「多少自分が嫌だと思つても、上司の指示に従う」「相手の理不尽な要求にも何とか努力して報いようとする」「遊びよりも仕事を優先する」――つまり、勤勉な人がなりやすいのだ。

こうした条件をもとに、アイ・ティアカウンセリングセンター代表・浮世満理氏による「うつ度チェックテスト」を作成

◆患者の話を聞く横浜労災病院・山本医師。
 事前にカウンセリングシートを記入しておく

しておひたた(田代一)。「人間の」「乙

」の矢印に従つて自分に当たせまるは
うに進んでいくと、あなたのうつ病が分
かる。早速、試してもらいたい。たゞり
ついた先の診断結果は次のとおりだ。

(A) うつが自律神経を直撃し、すぐ体
のバランスが乱れつゝある。すぐにつ
らぶめるのは危険だが、検査を受けて
じとも異常がなければ、うつの疑いが
ある。悩みを抱え込まない専門医の診察
を受けねのも一つの方法だ。

(B) 体と感情の両面で、軽いうつの症
状が現れ始めている。体調はよくなるが、
気分もすぐれない。こんな状態が続くと、
仕事や日々の生活に不安を覚えるよう
なり悪循環となる。じつは自分を見つ
めなおす時間を持つてみてはいかがか。

病院選びのうつのポイント

(C) 少し心が疲れ気味。合はない上回
やストレスの強い仕事など、心の無理が
続いているのではないか。趣味や旅行を
楽しむのが生活にバランスを保つ
うに自分の時間や休みを大切」しよう。

(D) いまのところ「元気で活動的な毎日だ。
ただ、自分が無理しても「頑張るねば」
と思われるタイプや「自分は弱る性格だ」
と思っていた人は要注意。無理な元気は
おもうとしたきりおかだつて引き起
すのだ。

だらり。会社や家族の手前、「精神科」に
通う」とこ抵抗を感じる人も多い。

それだけ、本誌は「これで安心! 病院選
びの『捷』三」(講談社刊)などの著者で
ある伊藤隼也氏の監修のやと、東京都内、
大阪府内にある、整いつや心身症患者
を対象にした心療内科の病院を即ち所か
ら厳選した(田代一)。これらの病院は
土日診療、夜間診療を行つていて、働く
人も通いやすい。病気になったから行く
じつより、悩みがあるから相談する
いじより、気軽に受診できるのだ。ま
た、チーム医療を行つており、電話相談
などのフォローもしてくれれる。伊藤氏は
ればいいが、現実的にはそうやしないかな
といつて、うつ病を五つ挙げる。

①些細な理由でむやみに病院を変わるのは好ましくないが、どんなに有名な医師
や医療機関でも、自分に合わないと思つたら無理に通わない。心の問題は、病院、
医者、カウンセラーとの相性が大切。
②治療法やカウンセリングで納得できな
いことは、きちんと伝える。妥協しない。
③原則的に初診時の診療時間、カウンセ
リングは最低でも部分以上かけて行ふと
ころを選ぶ。

④医師やカウンセラーなど、複数の聞き
手がいることが好ましい。
⑤担当の医師、カウンセラーが理由もなく
普段どおりには避ける。

実際に病院を訪れた場合、じのうな
診療が行われているのか。診療室とつう
よりも、応接室のような部屋に足を踏み
入れると……。

「治療法は人それぞれ違います。睡眠障
害などが深刻な場合は、最初、睡眠薬や
抗うつ薬などを服用する薬物療法も行
います。しかし、ある程度まで回復してき
たり、治療上重要なのは心の内面を
診るカウンセリングです。ストレスの原

因を見つけ、そのストレスへの対処法を
探していくかないと根本的な解決にはなり
ません。コラッタクスのために、口才やア
ロマセラピー、温泉療法なども取り入れ
ています。人によりますが、早い入な
いと4ヶ月程度で終了します。症状が
ひどくなる前に、できるだけ早く対処す
る」これが大切です」(ホロス松井クリニック
・村上信行院長)

治療だけでなく、自由に使えるカラク
ゼーション機器や運動器具を備えている
病院もある。それでも、病院に行くべき
かどうか悩んでいる人は、まず電話やメ
ールで相談するのも一つの手段だ。

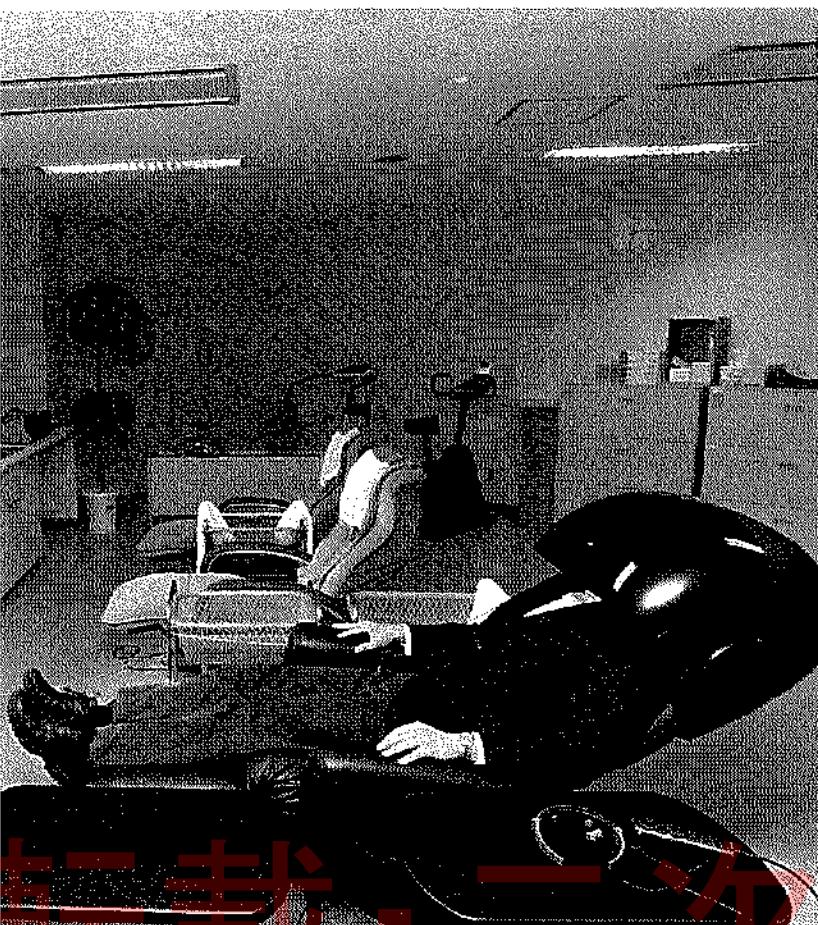
一度おひの人生を樂しみ

高岡さん

「最初は抵抗がありました。インター
ネットで病院を調べ、自宅に近く、土曜
の夜まで診療を受け付けているところを
選びました。それなら会社に知られずじ
ります。カウンセリングで考え方を変
わらました。上司にだけ一方的に非を押
しつけるのではなく、自分にも非がある
ことを認めるのです。そして上司にどのよ
うに対応したら良いか、医者と相談ます。
自分的心の癖を見つけて治す努力をして
います。」

「ひつこの改善」は田代一のストレスの原
因に向き合って、自ら取り除く努力をする
しかないのだ。

「仕事が中心の生活だと、睡眠や休息が
不十分になり、心身の疲れが溜まります。
よく休んで心にゆとりを持ちましょう。
楽しく働き、他に生きがいを持つ。一日
15分の運動でも、音楽を聴くのもいいですね。
です。ベットを飼うのもいいですね。一
度さりの人生ですから、有意義に生きよ
うじゃないですか」(山本医師)



「うつ病」に勝つ病院28(東京・大阪)

東京

病院名	住所／電話	診療時間	休診／予約制	特色など
医療法人社団 弘富会 神田築クリニック	千代田区神田須田町-7-7 F/03-5298-3322	平日12:20、土9:12	日祝／予約制	労働者のメンタルヘルスを重視する。併設の産業精神保健研究所でEAP(従業員支援プログラム)あり。
東銀座クリニック	中央区銀座5-13-2 4F/ 03-5565-5533	火水木10:13、月水金 15:17:30、月金18:20	日祝／予約制	心の健康相談、職場の精神保健、ストレスマネジメントなどを行っている。
東京クリニック	港区西麻布1-4-38 2F/ 03-5771-4747	11:20	年中無休 ／予約制	ストレスが原因と思われる心身症やうつ病を中心に診療。遠方やバーニー発作がある患者にFOAMAを負し出し。
南青山アンティーク通り クリニック	港区南青山5-14-1 3F/ 03-3400-0611	木～火13:21	水／予約制	土日と夜間の診療を行い、遠方からでも都心での仕事の帰りでも通いやすい。待ち時間ほとんどなし。
医療法人社団エムアイプラン1996 西新宿メンタルクリニック	新宿区西新宿1-5-12 3F/ 03-3344-2137	月～土10:13(午後の 時間は特色欄を参照)	日祝／予約可	夜間診療あり。アクセスの利便性良い。(月火18:19、 水16:20:30、木15:19、金15:21、土14:16:30)
御徒町クリニック	台東区上野 6-6-2 3F/ 03-3838-0597	月火木10:13:15 -19、日9:13	水祝／予 約可	新陳代謝を活発にし、自然治癒力を高め、精神を安定させるプラセンタ療法(保険適用)あり。
医療法人社団恵楽会 大井町メンタルクリニック	品川区東大井5-14-11 3F/ 03-3450-2112	月火金10:14、月金16 -20、土9:14	日水木祝 ／予約制	サフリーマンの方にも通いやすいように夜間診療を行っている。
学芸大学ファミリークリニック	目黒区鷺鳴3-15-23 2F/ 03-5760-3830	土日祝9:14、月～水 9:13:15:20	木祝／予 約なし	「病気を診るのではなく病人を診る」と、カウンセリング、鍼灸、アロマセラピーも行う。発症時は24時間対応。
藤村クリニック	大田区南蒲田1-1-23 2F/ 03-3733-1345	月水9:13:15:21、火金9 13:15:16 土9:12:13:15	木日／予 約制	薬物療法、睡眠療法、動作療法、カウンセリング(保険適用)など、様々な治療法を実施している。
青山浅谷メディカルクリニック	渋谷区渋谷1-14-14 2F/ 03-5464-5487	月木金10:18、火13: 20、水12:18、土11:18	日祝／予 約制	7名の医師が担当。つつ、心身症専門医も。カウンセリング、精密検査、入院が必要な場合、病院も紹介。
医療法人眞考会 みゆきクリニック	港区高輪3-25-27-512/ 03-5447-1236	月14:17、火10:12、木 10:15、金10:12:17:20	水日祝 ／予約制	診療担当医は全員、日本精神分析学会認定医。身体の調子が悪いが、検査で異常なしとされた患者も多い。
フロッギーズクリニック	世田谷区野沢1-85-B-301/ 03-5779-9919	月～金12:16:20、土8:30:12 10:14:11、日9:30:12:30	年中無休 ／予約制	メンタルケアに限らずトータルな健康管理。他の患者と動線が重ならないよう院内を設計している。
おおたクリニック	杉並区天沼3-2-6 5F/ 03-3220-0803	月～水金13:20、土10: 13	木日／初 診予約制	夜20時までの受け付け。多くは職場のストレスによる心身の症状を訴える患者で、女性が多い。
医療法人社団心康会 第一秋葉大森クリニック	杉並区荻窪5-27-8 8F/ 03-3893-2316	月水～土9:19:30	火日／予 約可	心療内科医10名が外来を担当。その他、精神科医と神経内科医各1人、臨床心理士3人、カウンセラー2名。
クリニック坂井 附属ウエルネスセンター	北区滝野川11-16-13/ 03-3910-6565	14:20(それ以外の時 間も対応)	年中無休 ／予約制	芸術療法(音楽、絵画)や独自に開発した自律神経調節法を治療にとり入れている。
赤羽メンタルクリニック	北区赤羽2-4-14 5F/ 03-3901-2682	月金18:20、火17:19、木 土日10:13(日は隔週)	水／予約 制	95年に開設。会社帰りに気軽に立ち寄れる診療所が必要と、夜間中心。OLやサラリーマンの受診が多い。
医療法人財団 富士病院	北区西ヶ原3-33-11/ 03-3910-5651	月～土9:16(受付時 間)	日祝／予 約可	常勤心理士2名、非常勤心理士4名、常勤ケースワー カー1名が、医師や看護師と連携し、サポートをする。
ちとせクリニック	板橋区小豆沢3-11-13-202/ 03-3969-1008	土日9:14、火水金14: 20	月木／予 約制	森田精神療法。丁寧に診察をしているため、予約は混 み合っているので注意。
医療法人財団厚生協会 大泉病院	練馬区大泉学園6-9-1/ 03-3924-2111	月～土9:11:30、月 火木金13:15	日祝／予 約可	分院のあさか台メンタルクリニックもあり(電話:048 -476-9700)月～土9:30:19)。
医療法人社団慶裕会 石神井公園クリニック	練馬区石神井町3-19-14 4 F/03-3957-7323	月金:朝12:15:20、火水:10: 12:15:17、木17:20、土13:30: 12	日祝／予 約なし	心の健康相談、カウンセリング、家族相談、脳波検査、 子育て不安ミニーティング、40代～の女性ミニーティング。
医療法人社団青雲会 北野台病院	八王子市打越町1068/ 0426-37-1001	月～土9:11:13:30: 15	日／予約 可	再発防止やストレス軽減のための教育にも力を入れて いる。絵画療法も行っている。
三船クリニック	立川市柴崎町3-5-7 4F/ 042-523-5693	月水土10:18、火金15: 20	木日祝 ／予約制	心身症・健康相談、個人カウンセリング・グループ療 法・家族教室など。
原町田夜間診療所	町田市原町田6-29-3 2F/ 042-726-0166	月火金18:20、水木土 13:17	日祝／予 約なし	「診療時間外であっても、いつでも電話で医師と話がで きる」システムを取り入れている。

大阪

財団法人 大阪労働衛生センター 第一病院	大阪市西淀川区御幣島6-2- 2/06-6474-1201	月～土9:12:30	日／予約 なし	臨床心理士による自律神経障害の治療やカウンセリン グを行っている。
医療法人亀廣記念医学会 関西記念病院	枚方市西招提町2198/ 072-867-0051	火～日9:17	月祝／予 約可	ストレスケア病棟を開設。労働者のうつ、心身症対象。アロ マセラピー、アニマルセラピー、リラクゼーションを行つ。
医療法人人生長会 ベルラント総合病院	堺市東山500-3/ 072-234-2001	月～土9:11:14:15: 30、土9:11	日／予約 可	ストレス性不安・不眠・うつ状態・対人恐怖・夫婦問題 職場のストレス・摂食障害など。臨床心理士もいる。
医療法人サザカム会 三国丘病院	堺市堺元町1-5-1/ 072-239-1880	月～金9:11:14:15: 30、土9:11	日／予約 可	交通の便がよく、1日平均80人近くの外来患者が来院。 入院治療への移行も可能。
医療法人杏和会 阪南病院	堺市八田南之町277/ 072-276-0381	月～土9:12	日／予約 可	うつ状態、職場不適応のメンタルヘルス病棟、睡眠覚 醒リズム障害に対応するスリープラボなど12病棟。

※アンケート調査をもとに、各病院の特色を掲載。連絡先・診療時間については、取材時のデータです