

うつ 鬱から自分を 守り、健全な 心を保つ為に

女性活躍推進室
室員 野川悦子



学びのコラム

(このコラムは牧師、伝道師、その配偶者の為に書かれていますが、そうでないクリスチャンの方にも参考になりますので、どうぞお読みください。)

☆うつ病ⁱの人ってどの位いるか知っていますか？

躁うつ病を含む気分（感情）障害外来患者数は、令和5年で 156.6 万人ⁱⁱ。うつ病は日本人の約 15 人に 1 人が一生の内に罹るとと言われ、女性は男性の二倍。多いのです！

☆うつって、そもそも何？

うつはストレスで身体のバランスが崩れ、脳内の神経伝達物質が減ってしまう病気です。誰もがかかる可能性があるので「心の風邪」と言っていた時もありますが、風邪のように簡単なものではありません。そして神様を信じていても、献身者でも罹る病気です。いえ、ストレスを受けやすい教職者やリーダー、その家族こそ注意が必要なのです！

☆うつの症状

気分の落ち込み(朝が一番悪い)、楽しいことがない、イライラしやすい、今まで楽しかったことに興味がなくなる、何もかもおっくう、人と会いたくない、死にたい....。

★こんなのもうつ

頭痛、頭がふらふらするようなめまい、食欲不振(好きな物を食べても美味しいと感じない)or過食、体重減少 or 増加、だるい、眠れない or どんなに寝ても眠い、動作緩慢になる、自信の喪失、思考力、集中力低下、決断できなくなってくる、忘れっぽくなる、考えられないようなミス、仕事の効率が落ちる。

★まだまだあります

悲しみや不安をあまり言葉にせず、「なんとなく元気が出ない」などと表現。「自分が悪い」「自分は役に立たない」といった自己否定的な感情が強くなる。趣味やSNSでは元気に振る舞えるのに仕事の場面では症状が悪化するなど。

★うつ症状チェック してみてください!

ヘルスケアラボ https://w-health.jp/self_check/self_check_12/

☆うつ病に対する誤解 1 「えっ？ これうつなの？」

「頭痛、だるい、眠れない...、こんなの誰だってあるし、ちょっと疲れているだけ...。」身体の症状に目が行き、心の病だという自覚がなく、色々なストレスがあっても、献身者だから我慢しなければと思う心が働いて、医療機関に行かない or 行くのが遅れる人が多くいます。(病院に行くのは不信仰。祈って治す!と思う人も。) その結果重症化してしまうこともあり、回復に時間がかかることがあります。

☆うつ病に対する誤解 2 「もうこれ以上休めない！」

初めてうつ病になった時、医療機関にかかるて適切な治療をすれば、約75%が3か月以内に回復します。何より今の環境から離れ、休むことなのですが、十分な回復前に復職して再発することも少なくありません。(5年以内に40-60%以上の人人が再発。iii)仕事を休むことに罪悪感を持ち、迷惑をかけている意識が強くて休めないのです。休むことが仕事だと思い休みましょう。

☆うつ病に対する誤解 3 「甘えるんじゃない！」

「そんなことで休むなんて甘い」「まだ休んでいるのか」「元気そうじゃないか」「祈れば大丈夫」「病は気の持ちようだ」...周りの人のこんな言葉や無理解が治療を妨げ回復を遅らせます。

☆うつ病の治療は？ 専門的な治療を受けましょう！

心療内科や精神科に受診しましょう。これは恥ずかしいことではありません。あなたが真面目で優しい人であり、責任感が強い人である証拠です。今までいくつものストレスを抱え、本当によく忍耐され、頑張って来られたに違いありません。治療を受けるのはあなたに癒しの信仰がないからではないことを主は分かっておられます。神様は医療を通してお働きになるのです。主にお仕えする為に信仰を持って受診しましょう。

薬が出されたら指示通りに飲みましょう。自分で勝手に増やしたり飲まなかつたりしないよう気をつけましょう。効果が出るのに2週間位はかかります。主の為に真剣に取り組みましょう。カウンセリングや認知行動療法などもあります。医師が信頼できない時は信頼できる医師に出会うまで病院を変えて構いません。

☆自分で出来る生活習慣の改善 回復と予防のために

①食生活(オメガ3系脂肪酸とオメガ6系脂肪酸の割合を1対1とする)を改善する。

コーン油での調理、コーンを飼育した肉魚 サプリメント

②30分太陽の光を浴びる。(20分を過ぎた頃から身体に良い物質・セロトニンが出来るようになる。朝起きて一時間以内に外を歩くと良い。出来ない場合は朝カーテンを開けて朝日を入れるだけでも有効)

③8-9時間の睡眠をとる。(寝る前に刺激のあるテレビや本を読まない。寝る前に悪いことを考えない。エクササイズもだめ、深刻な話、けんかもしない。コーヒーは寝る7時間前には止める)

④30分間の有酸素運動をする。ジョギングでなくて構いませんが、さっさと歩くのが基本です。

⑤社会性を持つ。人と依存し合い関わり合うこと。深い人間関係を築く。セルの分かち合いが良い。鬱になると人に関わりたくなくなるのですが、兄弟姉妹に助けて戴きましょう。

⑥否定的にあれこれ思い巡らさない。毎日ディボーションで20分間、賛美し感謝を捧げることで否定的な思いを排除する。恐怖や心配に直面したら人に話し、祈ってもらいましょう。

☆リフレーミング(再構築) 神様にあって祝福の未来を見る

信仰から希望を得ましょう。「主は…」

- ① 地獄から救出してくださる。
- ② 痛みのない世界の保証して下さる。

- ③ 満ち足りた意義深い人生を今送れる。
- ④ 繁栄と成功の夢を持てる。
- ⑤ 地上での楽しい時間を与えて下さる。

牧師、伝道師、その配偶者は特に、罪や悪魔との戦いが仕事です。誰もがうつ病になつてもおかしくない中で私達は働いています。でもうつにならない様に気をつけましょう。そして、もしなつてしまつたら早目に対応し回復できるよう、思い切って休みましょう。あなたを愛する主が休みを願ってくださいます。

箴言 4:23. 「何を守るよりも、自分の心を守れ。そこに命の源がある。」^{iv}

ⁱ うつ病は、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減ってしまう病気で、無気力で憂うつな状態になる病です。

ⁱⁱ 精神疾患有する外来患者数 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku-000011121000/001374464.pdf>

ⁱⁱⁱ アドバンテッジ EAP <https://www.a.eap-net.com/column/item20.html>

^{iv} 新共同訳聖書

CISM(Critical Incident Stress Management) 振り返りによる危機管理 参考