うつ病の症状**

井原 裕*

HIROSHI IHARA

うつ病には、わかりやすい症状とわかりにくい症状とがある。ほとんどの症状は、わかりやすい。気が滅入る、悲しい、あとに引きずる、決断ができない、興味が湧かないなどである。このような症状を呈すると、「申し訳ない」「生きていても仕方ない」といった厭世的な思いに陥がちである。また、眠れない、食べられない、夜「その気」になれない、「月のもの」が不規則になるなどの症状も出やすい。一方で、わかりにくい症状もある。頭痛・耳鳴り・めまい・下痢と便秘の繰り返しなどである。うつ病のなかには、これらのような身体症状だけを呈する場合もあり、内科疾患と紛らわしい。感情面での問題が身体症状によってマスクされているタイプの場合、不快な出来事に対する情緒的な反応を抑制しすぎるため、鬱積した感情のはけ口がなく、身体的な症状として出てしまう場合が多い。うつ病の回復は、焦燥、憂うつ、意欲の順に回復していく。職場不適応によるうつ病の場合、発病のきっかけとして仕事と本人の個性とのミスマッチがある場合が多い。したがって、復職前に労務上の配慮が与えられることが望ましい。自殺は、うつ病の症状としてもっとも警戒すべきものである。自殺念慮には周期性があり、あとから考えて「なんて馬鹿なことを」と思えるときがかならず来る。そのときまで、何とか全力で自殺をくい止めることである。うつ病は、自殺さえなければ、「死に至る病」ではない。憂うつ自体は病的なものではなく、正常な情緒的反応であり、うつ病も、その人の人生にとって重要な意義をもつ場合もある。

キーワード：うつ病、憂うつ、興味・関心、自殺、身体症状

はじめに

私は、普段は順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院というところで働いている。今日も午前11時まで、外来で診察を行ってきたが多くのうつ病の患者さんがいらしていた。うつは、まさに現代の病であるといわれるように、私どもの外来診療のなかでも、もっとも重要な部分を占めている。

わかりやすい症状とわかりにくい症状

まず、うつ病の症状について。最初に申し上げたことは、うつ病の症状には、わかりやすいものとわかりにくいものがあるということである。

うつ病とは、すなわち、憂うつになる病気である⁴⁾。そして、「憂うつ」ということは、ご承知のとおり言葉である。「うつ」という言葉は、「不安」や「不眠」と同じように、いわば、日常語であって、専門用語ではない。だから、「うつ病」というのは、もっともわかりやすい病気だといえることができる。皆様が、「憂うつ」という言葉でイメージしておられる状態、それが、うつ病の第一の特徴である。皆様のご理解どおりで、ま

* 順天堂大学医学部附属順天堂越谷病院精神科臨床講師

** 第16回都民公開講座〔June 18, 2005 開催〕

〔July 2, 2005 原稿受領〕

ず、8割が間違いない。

ところが、残りの2割は、そうはいかない。少しばかり難しい。うつ病の症状は、そのうちの2割ぐらいが、皆様のような一般の方々からすれば、「えっ、これもうつ病の症状?」と思えるものである。

気が減入る、悲しい

それでは、まず、わかりやすい症状から始めることにする。

憂うつ、悲哀、孤立。つまり、気が減入って、落ち込んで、悲しい気分になる。まわりからはなれて、独りぼっちになったような感じがしてくる。そうして、徒勞、悲観、絶望。つまり、孤立無縁な状況のなかで、負け戦にいつのまにか巻き込まれていく。もはや、自分の力だけではどうしようもない。いくらがんばってみても無駄なのだ、なにをやっても徒勞に終わる、そんな無力感に次第にさいなまれていく。

こうなると、すべてを悪いほうに悪いほうに考える。同僚の些細な意地悪は、世界の醜悪さの象徴のように思える。友人の気まぐれな裏切りは、もはや、人間全体への不信感に発展する。

こうして、悲観的な思考が、悪循環を繰り返すうちに、絶望へと落ちていくのである。

あとにひきずる

うつ病になると時間認識が変わってしまう。

普通、私たちは、過去と未来とを均等に、いや、どちらかという前を向いて、後ろはそれほど気にかけない。前7割、後ろ3割ぐらいの配分で、そういった前向きの姿勢で、時間の歩みをとらえている。

それが、うつ病になると逆になる。前が縮こまって、後ろ優位になる。後悔ばかりで、未来をめざして前向きに生きていこうという気がすっかり萎えてしまう。こうして、時間は、前3割、後ろ7割のような、未来への向きようと過去への向

きようとが逆転してしまう。そうなると、些細なことを「あとにひきずる」ようになる。

例えば、昨日の上司の叱責。私たち組織のなかで働く者にとって、上司に叱られることは、言ってみれば仕事の一部である。こちらに理由があって叱られる場合もあれば、ご機嫌ななめの上司のストレス解消のお手伝いをさせられる場合もあるであろう。反省すべき点はある程度反省しなければならぬが、まあ、一つ一つ気にしていたのでは、身がもたない。ただうつになると、こういう割りきりができない。どうしてもあとに引きずってしまう。そのほか、昨夜の友人との不快な電話とか、今朝の出がけの妻の冷ややかな一言などである。

「気にしなければいい」「気にしても仕方ない」ということは、頭ではわかっているのだけれども、ついつい、その瞬間のぞっとする感じを思い出してしまう。そうして、今日しでかした失敗、昨日の失敗、さらにはどんどんさかのぼって、生まれてから今日まで経験した数々のみじめな出来事を一つ一つ反芻しては、「ああ、失敗ばかりの人生だ!」とか、「俺はもう人間としてだめだ!」と思ってしまう。

決断ができない

それから、うつになると決断力が急に落ちる。

仕事で部下たちが案件を持って上司のところに来る。そうして、「どうしましょうか?」と尋ねてくる。こんなとき、普段なら断固とした態度で、「やれ」「待て」と回答を返すはずの人が、どうももじもじしている。一度、「まあ、やってみていいかな」と言ったかと思えば、「いや、ちょっと待って、ええっと……」などと口ごもりながら、結局、「わかった、ちょっと考えてみる」などと言ってしまう。これでは、部下はがっかりである。上司がイエスでもノーでもいいから、とにかく決めてくれないと、先へ進まない。ペンディングの案件が一つ出来てしまっただけで、組織の機能はマヒすることがある。しかし、うつ病になると、

決断力をやられてしまう。

大きな決断だけではない。もっと些細なこと、たとえば、仕事から家に帰って、妻に「ご飯？それとお風呂？」といったものように聞かれる。こんなことにも即座に答えられない。やけに戸惑って、くわえて、決められないという事実自体に気付いてさらに戸惑いは増して、やたらどぎまぎして、こんなことでもちょっとしたパニック状態になってしまう。そうして、「ああ、だめだ、なにも決められない！」となる。

申し訳ない

さらに、うつになると、なんでもやたら「申し訳ない」気がしてくる。なんでもかんでも申し訳なく感じられる。

友人と立ち話して、不意に彼が話を折って行ってしまった。多分彼は用事でも思い出してどこかへ行ったのであろう。でもそんなことですら、「しまった、なにか気に触ることを言ったのかな？ ああ、どうしたらいいんだ。やつを怒らせてしまったぞ」などと感じて、おどおどおどおどしてしまう。普段は堂々としている大の大人が、些細なことでくよくよくよくよしてしまう。そして、「ああ、みんなに申し訳ない」「俺は、もう万死に値する」「いっそ、死んでお詫びを！」となってしまう。

生きていても仕方ない

それから人生のイメージがまことに暗く、夢も希望もない、お先真っ暗のものに思えてくる。

「人生、生きるに値するか？」、この問いは、誰しも一度は考えるし、一度も考えない人がいるとすれば、それは幸福だけれど、所詮は、「満足した豚」にこそふさわしい幸福であって、人間にふさわしい幸福ではない。人間、誰にとっても、「人生、生きるに値するか？」という問いこそ、終生苦しめられ、答えを得られないままに終わる永遠のテーマである。

そして、うつ病になると、この問いが、まことに暗い色合いをもってたちあらわれてくる。とくに、うつが深刻になると、思考がパターン化してきて、人生の意味を考えるとときにすでに答は「ノー、生きるに値せず」となることが決まっている。はじめからそういう結論にはまり込むことがわかっていて、あえて、その問いを問い続ける。虚無と絶望のどん底に頭から飛び込んでいく。厭世的な結論を自虐的なまでに味わおうとする。ここまできると、今、ふいに気まぐれな風が吹けば、すぐにも窓から飛び降りそうである。

ただ、うつ病の人は、まことに折り目正しい人々たちである²⁾。間違っても大げさに泣いたりわめいたりはいしない。だいたい控え目で、その場にそぐわない行動をとったりはしたくない。ロダンの彫刻の「考える人」のように、見るからに深刻に苦悩しているといった感じは、かならずしもしない。だから困ったことに、本人の苦しみが深いわりに、まわりが気付きにくいのである。

興味が湧いてこない

ただ、まわりの人が気付く症状もある。

まず、本人が好きだったこと、興味をもっていったことに、関心がいなくなる。習慣になっていたことすら、できなくなる。たとえば、朝刊である。以前、名古屋大学の笠原嘉名誉教授が、「朝刊シンドローム」などと言ったことがあるけれど、要するに、うつ病になるとビジネスマンが朝刊を読まなくなる。ビジネスマンにとって、朝起きて朝食を取りながらテレビのニュースを見るとか、経済紙を見るとかは、毎日の日課である。まず、リタイアするまで毎日続けられる生活の一部である。ところが、うつになると、朝、新聞を広げる元気もない。妻が怪訝に思っただけでも、一応、そつなく応えるけれども、どうも一言、二言で、会話が進まない。そのうち、朝食もそこそこに会社に出て行くけれど、そこには、広げられることなく、配達されたままのえらく折り目正しい新聞が残される。

こういう状態だと、この人は、会社でも、ぼんやりして仕事ははかどっていないはずである。「心ここにあらず」で、気持ちが萎えているから、仕事のペースは落ちるし、ルーチン化したことならなんとかそつなくこなすけれど、ちょっとした工夫や決断がいるような仕事は、まず、うまくいかない。

夜遅く帰ってくれば、一風呂浴びて、ビールを飲みながら、スポーツニュースを見て、今日のナイターの結果をチェックするのが日課である。ところが、妻が気をきかせてテレビをつけても見向きもしない。ぼんやり、ビールのグラスを傾けているけれど、いつもの豪快な飲みっぷりではない。本当はナイターなんか興味ない妻が、気になって、ためしに、「あなた、巨人が負けたそうよ」と言ってみると、「あっ、そう」と気のない返事が返るばかり。もっとも、今年の巨人は格別に弱くて、「巨人、楽天、ハルウララ」などと言われているくらいだから、巨人が負けたなど別段ニュースにもならない。しかし、子供の頃からの巨人ファンにとっては、まるで無関心ではいられないはずである。それでも、うつ病になってしまうと、こういうことに関心がなくなってしまう。

いつもならあるはずの生き生きとした関心、眼の輝き、弾むような口調、そんな、内からこんこんと湧いてくる生命力のほとばしりのようなものがなくなっていくのである。

眠れない、食べられない

このころになると、からだにも症状が出てくる。まず、眠れなくなる。床にはいってもまんじりとしめない。足はやけに冷たくて、頭はそのわりにぼてって、時計の音ばかり大きく響く。ぼんやりしているうちに数時間がたってしまう。患者によっては、眠れなくなるかわりに、逆に、異常に眠気や疲労感があって、むさぼるようにこんこんと眠り続ける場合もある。しかし、心地よい疲労がもたらす健康な眠りとは違って、朝、眼が覚めても少しもすっきりしない。あれだけ眠ったのに、

まだからだのだるいのである。

不眠のタイプにせよ、過眠のタイプにせよ、朝は非常に不快な感じが伴う。なんとも嫌な重々しさ、からだ全体が重油のなかを泳いでいるような、そんな感じである。食事でも砂を噛むように味気なくなる。

ご夫婦でおられる人にとっては、夜「その気」になるということは、健康な生活のまことにすぐれたバロメーターだと思うし、人生の大事な楽しみの一つのはずである。ところが、うつ病になると、「その気」になれない。女性の場合は、「月のもの」が不規則になるということもよくある。いずれにせよ、人間は、心身の不調が発生すると、まず、個体保存のために、種族保存のほうは犠牲にするものだから、なんとか食べたり飲んだり、個体保存の本能は維持されるが、もう一つの本能のほうはどっかへ行ってしまう。

からだの具合が悪い

それから、さらにはちょっと見るとうつ病の症状とは思えないような症状も出てくる。これが、先に少し申し上げたこと、うつ病の症状のうち、わかりにくいほうの症状である。皆さんのような一般の人だけではない。医者にだってわかりにくい。精神科医ではない普通の医者も、「えっ、これがうつ病の症状？」というようなものがある。

頭痛・肩こり・めまい・耳鳴り・筋肉痛・下痢と便秘の繰り返しなど。こういうからだの症状で内科の病院を転々として、あれやこれやと検査を受けて、なんの異常も発見されない人もいる。また、患者さんのなかには、「心身症」という病名をつけられている人もいるかもしれない。たしかに、この人たちのなかには、「心身症」と呼ばれる人もいるのだが、なかには、身体症状の仮面の下にうつ病が隠れているという場合もある。頭痛のなかでも「筋緊張性頭痛」と呼ばれるもの、「頭の肩こり」とでも呼ぶべきものがある。これは、うつ病の患者によくある。それから肩がこる。腰が痛い。めまいがしたり、耳鳴りがしたり、便

秘と下痢を繰り返したりなどである。

症状がからだに出やすい人

身体症状だけを呈するが、じつはふたを開けてみればうつ病という患者さん。この人たちには、一種独特の特徴がある。この人たちは、実に淡々としている。冷静沈着というか、ものに動じないというか、怒りや喜びを顔に出さないでいる。自分でも冷静で、けっして激したりしない人間だと思っている。はしゃぎもしないかわりに、くよくよもしない。

こういう人は、顔に出さないだけで、心のなかには、あれこれ感情がうごめいているのだと思われるかもしれないが、必ずしもそうではない。身体症状を出してくる人たちは、まさに、心のなかにあれこれ悲しみや怒りや悔しさがうごめくということがないのである。そういう感情を自覚しない。

私たちは、突然の失望や思いもよらぬ屈辱を経験する瞬間は、一種の心理的な防衛がはたらいて、現実感を一時的に失う。その場の情景が一瞬遠ざかるように迫真性がなくなって、映画のなかの出来事を客席から見ているような、そんな思いにかられるものである。そうして、その後、家に帰り、一人になってから、あの経験の意味を、心のなかで何度も反芻する。あの瞬間の驚き、落胆、怒り、しかし、どうあがいても無駄な、あらがいがたい大きな波のなかに巻き込まれていくような無力感、そんなものを頭のなかで何度も再現する。「嫌なことは忘れればいい」と思うけれど、けっして忘れられはしない。何度も何度も、あのときの情景がありありと浮び、そのつど、めらめらとした情念が湧き上がってくる。

しかし、逆説的な言い方になるが、そんなふうに耐え難いほどのつらい経験を何度も心のなかで噛みしめることは、心理的には意味がある。何度も落胆や屈辱や後悔のどん底に沈むことで、かえって、そのなかで感情の炎を上げさせて、悲しみや怒りや悔やみやらの燃料が尽きるまで燃やし尽くすことが必要なのである。感情は鬱積させて

はいけない。燃焼させなければならない。そうすることではじめて救われるのである。

ドストエフスキーが『地下室の手記』のなかで、主人公に「屈辱というのは、なんといったって浄化だ。これは、いちばん痛切な、苦痛を伴った意識なんだ」と言わせているのは、そのあたりの事情を物語るのである。じつに、屈辱すら浄化なのであり、感情というものはおしなべて意味がある。「痛切な、苦痛を伴った意識」ですら、意味があるのである。怒りや憎しみや悔しさ、こういったネガティブな感情であっても、とにかく感情の炎を心のなかで燃やすことには、大きなカタルシスがある。

ところが、感情の完全燃焼が苦手な人というのはいる。はた目にはそういう人は、冷静なポーカーフェイスとしてうつるけれども、彼らが真の意味での勇者なのかといえ、そうではないかもしれない。この人たちは、普通の人たちのように、深刻な経験をしてもそれを心のなかで反芻するということをしてない。それは、彼らが強い人間で、嫌なことを一瞬で忘れるたくましい精神力の持ち主だからではない。彼らの一見あっさりとした態度は、真の勇者の孤高の強さではない。

彼らは、そもそも感情の炎を燃やすことが出来ないのである。だから、地下のマグマは深いところでうごめいているだけで、いつまでたっても噴火することはない。感情のエネルギーは、いつまでも不完全燃焼を続け、赤々と炎を上げることはついにない。

化学反応としての燃焼の場合も、不完全に終わると、ろくなことはない。一酸化炭素のような有毒ガスを発生させたり、燃え残った微粒子を大気中に飛ばしてスモッグをつくったりするであろう。心のなかの不完全燃焼も、同じである。鬱積した感情は、からだを傷つける以外にはけ口がなく、胃に穴を開けたり、頭の筋肉を締め付けてひどい頭痛をひきおこしたり、腸に余計なプレッシャーをかけて便秘と下痢を繰り返させたりする。

こういう人は、本当なら憂うつや悲しみや怒りやといった、感情的な反応をしなければいけな

かったのである。正しく悲しみ、正しく怒り、正しく憎悪の炎を燃やしていれば、こんなふうからだを痛めなくてすんだはずである。本来ならばうつ病として表現しなければならない内なるわだかまりを、からだの症状で表現してしまう人がいる。この人たちは、本当はうつ病になっているはずなのだけれど、なりきれなかった。正しくうつ病になっていれば、からだは悪くしないですんでいたはずである。

ある会社員のうつ病

この辺で、事例を挙げてみよう。プライバシーの問題もあるので、以下の例はあくまで創作例である。実際のケースを参考にして、筆者が作った例である。メーカーの若手社員の例である。

この男性は、32歳、電気機器メーカーで開発を担当している技術系の社員である。大学院の修士課程を出てから就職して、現在7年目という人。結婚して3年目になるが、子供はまだない。外来に來られたときの最初の相談事は、「だるい、眠れない、食べられない、出社できない」ということであった。

よく聞いてみると背景に会社の経営悪化があった。経営が悪化したため、不採算部門を縮小して、採算の合う部門に人材を集中させようとする。また、カンフル剤にと、短期のプロジェクトを次々に立ち上げたりして、なんとか、収益を確保しようとする。人件費の削減は大きな課題だから、年配者には容赦しない。こうして、この若手社員の上司は、次から次へと交代する。そのうち、「去年、転勤して行った〇〇課長は、北海道に行かれたそうよ」だの「一昨年退職した、〇〇課長は、九州で自殺したらしい」などの、嫌な噂が伝わってくる。自分のまわりでもかつて新人時代お世話になった上司や、かわいがってくれた先輩が退職したという知らせが、飛び込んでくる。「俺の将来は、一体どうなるんだろう?」、そんな不安が頭をよぎるとしても無理はない。

こういう目に見えないプレッシャーを感じてい

るところへもってきて、合理化の嵐で、一人当たりの仕事量は増大する。超過勤務、サービス残業も増える。上司も部下もみなイライラしてきて、課内は殺伐とした雰囲気になってくる。些細なことで同僚同士口論することもふえてくる。上司はいつも不機嫌で、なにを言っても癪癪しか返ってこない。部下は、やたらに気弱になっていて、なにを頼んでも二つ返事で引き受けるということをしなない。こうなると、仕事を人に回さないで自分でやってしまおうとする傾向も強くなって、次第に仕事の量に押しつぶされていく。こうして、疲労困憊となってうつ状態となったのである。

この人の場合、うつになると眠れない、食べられないといった症状が出やすく、眠れないとアルコールを飲む。ついでに、医者から処方された安定剤を飲んでしまう。医者は、睡眠薬を出すときに「酒と一緒に飲んではいけない」と伝えるものだが、そんな忠告も忘れてしまって、酒と睡眠薬をちゃんぽんにしてしまう。酒は、憂うつなときに飲むと、自堕落な気分をさらにあおってしまいがちであり、食生活も乱れ、夜寝る時間もまちまちになり、酒が十分抜け切れないうちに夜が明けて、仕事へいけば、集中力は低下して、不注意なミスを連発してしまう。自信を失い、悲観的、厭世的になって、次第に抑うつ気分沈んでいく。会社の産業医から出された抗うつ薬は自分からやめてしまい、産業医も内科医であったため、どこまで服薬を強制的に勧めるかで迷いがあったせいもあり、結局、薬物療法はうまくいかない。精神科医に紹介されてきた。

うつ病の治り方

うつ病は、治らない病気ではない。とくに、この産業戦士の例などは、もともとエネルギーに満ちていた人が疲労困憊状態に陥って、刀折れ、矢尽きた状態にすぎない。休むこと、眠ること、目が覚めたらゆっくり振り返ること、それだけで十分である。

私たち精神科医は、精神療法というものを行う。

外科医たちが手術をするように、私たちは精神療法をする。手術こそ外科医の腕の見せ所であるように、精神療法こそ精神科医の腕の見せ所である。しかし、うつ病に対する精神療法は、精神療法のなかでももっとも簡単なことである。

外科医にとっては、手術の入門コースは、虫垂炎、いわゆる盲腸、それと胆石の詰まった胆嚢を取る手術、それに股のところのヘルニアである。これに対して、精神療法の入門編は、うつ病の精神療法である。

うつ病に対しては、患者さんに休んでいただいて、体力が回復したら、来し方行く末を考える時間を作ってあげること、そして、見失った自分の姿を見つめなおすことのお手伝いをする。精神療法といってもそれだけである。そうすれば、それ以上の余計なことをしなくても、患者さんたちは自然と治っていくのである¹⁾。

ただし、医者にとっても、患者さんにとっても重要なことがある。それは、うつ病がどのように治っていくかの、治り方のおおよそのスケジュールを知っておくことである。症状のどれがどういう順に治っていくのかを知っておくべきである。

まず、「焦燥」がなくなる。このイライラして落ち着かない状態が治っていく様子は、まことに着実である。一日一日とよくなっていく。わずかな数日もすれば、いてもたってもいられない焦燥感は治まるであろう。

次に「憂うつ」がうすれていく。こちらの回復は、週単位で見ていかなければならない。まだ憂うつかもしれない。それでも、先週と比べれば格段の違いであろう。来週はもっとよくなるはずである。

最後に、「意欲」が回復する。こちらの回復が、もっとものろい歩みである。一日一日とやる気のみなぎっていくなどということはなく、週単位でも意欲の改善は見えにくいかもしれない。しかし、一ヵ月前と比べれば違いははっきりする。「意欲」の回復は、月単位で見ていくべきだろう。

うつ病のその後

うつ病の人は回復したらどうなるだろうか。

うつ病は、繰り返すかもしれない。とくに先の企業戦士の例では、発病にいたる経緯に職場のストレスが大きかった。治ったあと無造作にもとの職場に帰らせれば、状況は以前と変わっていないので、また、同じようにうつになるかもしれない。このように職場で事例化したうつ病の場合、その人の個性と仕事とのミスマッチがある場合が少なくないので、仕事に復帰するときに人事担当者がそれなりの配慮をしてあげないといけない。ただ、若い人のうつ病は、基本的には治る。

お年寄りの場合、少し難しい。人生の秋には、秋特有の寂しさがある。お年寄りも、そもそも健康な人でも多少とも寂しさと哀しさを秘めているものである。また、からだのエネルギーもおちていくので、精神的にも内側から滾々と湧いて出るような生き生きとした意欲が湧いてこない。まだ、完全に枯れているというわけではないが、これから枝を伸ばしていこうとする若木の勢いには到底およばない。だから、若い人にとって回復の原動力になった、生き生きとした感情の発露が、お年寄りにあっては多くを期待できないため、回復にもどうしても時間がかかる。

自殺について

それから、自殺は心配である³⁾。うつ病は、基本的には治る。そのことを知っていること、そのことを知っていただくことこそが、自殺防止の最大の方策である。

うつ病において、自殺しやすい人にはタイプがある。自分を責める人、ヤケになりやすい人、以前にも自殺未遂がある人、不安、イライラ、落ち着きがない人、眠れない人、単身者、独身者、孤独な人などである。自殺防止のためにもっとも必要なことは、第一に自殺を自由に話せる雰囲気をつくってあげること。いよいよ切迫してきたら、自殺を思いとどまる事柄を話題にすることであ

る。家族との関係、古い友人の思い出などである。

自殺願望には周期性があるから、あとで考えてみて、「あんな愚かなことを考えていたのか」と思えるときが多々ある。それまで、なんとかこの自殺志願者をこの世に引き止めておくことである。

うつ病は病気か？

うつ病は、病気であるともいえるし、そうではないともいえる。

しかし、どこまで正常で、どこから病気と見なすかは、難しいところである。うつ、つまり、憂うつな状態、憂うつな気分というものは、それ自体はけっして病的なものではなく、むしろ、正常な情緒的反応である。人生の味わいにおいて、憂うつは、不可欠の一要素である。うつは、いわば、人生の香辛料のようなものである。

人は、毎日、甘い甘いお汁粉、チョコレート・パフェ、ショートケーキ…、こんなものばかり食べていられるものではない。人生の味わいであっても、同じことである。甘っちょろいばかりでは面白くない。人生には辛酸をなめる経験も多少はあったほうがいいのである。

うまくいかないことが続いて、それをなんとか工夫して乗り越えたら、大きな達成感を得られるであろう。うつは、基本的に克服できるものだし、

克服した体験からは、得るものも大きいのである。

自分を憂うつにさせた経験自体からも多くを学ぶことができるはずである。人間不信のどん底にいるときに、友人の温かい一言で救われたという経験を誰ももっているであろう。憂うつ底なし沼に沈んでみてはじめて人のやさしさがわかったり、逆に、普段は口先で調子のいいことを言っているが、いざというときには手のひらを返すようなやつなんだということがわかったりもする。

うつになってみると実に多くのことがわかってくる。うつになってみると人生の景色が変わってくる。うつになってこそ、人間の本当の姿がわかってくるし、世界のイメージも見えてくるのかもしれない。

文 献

- 1) 笠原 嘉：うつ病（間欠期）の小精神療法。精神療法，1978；4：118～124.
- 2) 下田 光造：躁鬱病について。米子医学雑誌，1950；2：1～2.
- 3) 高橋 祥友：医療者が知っておきたい自殺のリスクマネジメント。医学書院，東京，2002.
- 4) Tellenbach H: Melancholie. 3te Anfl. Springer, Berlin, 1976. 木村 敏訳：メランコリー。みすず書房，東京，1978.