



精神科医 瀬戸 睿

### 心の病気エトセトラ

一口に心の病気といっても色々あります。病名として認可されていませんが、こんな病気があるんですよというものをいくつか挙げてみましょう。自分に思い当たるところがあれば、近くのクリニック等に行き、抗うつ剤や抗不安薬を処方して貰ったり、カウンセリングを受けたりなさるのが良いと思います。

①仮面うつ病 頭痛や腹痛、足腰の痛み等体がない  
②燃え尽き症候群（バーンアウトシンドローム）  
③ピーターパンシンドローム 大人になるのが嫌いで、いつまでも子供でいたいとくずる状態、思春期の子供に多いようです。

④空の巣症候群（エンフティーネストシンドローム）子供が独り立ちをし  
⑤サンドイツチ症候群 中間管理職の方で、上司と部下の間に挟まれて悩み、うつ状態になるものです。  
⑥五月病 東大など有名大学に入学した後に、次の目標を失い無気力、引きこもりになってしまう状態をいい、5月に多いのでこういふ。  
⑦帰宅拒否症 妻が夫の出世や収入に文句をつける、小遣いを妻が制限する等、家で妻の権力が強い場合に起こることが多いです。

【質問】主人を亡くしてやる気が起きない

介護していた主人を亡く

してから、何もやる気が起こらず、家で寝ている毎日です。夜は眠れず困っています。以前は仕事も楽しくて意欲的に働いていたのですが、その仕事もまるでやる気がなくなってしまうしました。どうすれば良いでしょうか。

あなたの今の状態は、荷降りし鬱状態といつてよいでしょう。

あなたの御苦労と胸の内を知ってくれる人が近くにいないといいですね。まずその方に相談しましょう。そして、大泣きして下さい。そういう方がいなければ、精神科のクリニックに相談に行ってください。カウンセリングを受け、心が軽くなるお薬を貰った方がよいでしょう。

（越谷市・60代女性）  
【回答】友人に相談して、大泣きを

御主人が亡くなるまで、詳しくはわかりませんが、察するにはかなり御苦労されてきたように思われます。

一生懸命お一人でご主人を支え、尽くしてきたので、素晴らしい方ですね。愛する夫を亡くし、こ

### 心の悩みを募集します

お寄せ頂いたお悩みを紙面で紹介し(匿名)とします。アドレスは、

〒343-0845 越谷市南越谷1-4-153 103号 東武朝日編集部  
心の悩み係  
または、FAX 048-965-2927  
まで。



医療法人社団 俊睿会

南埼玉病院

精神科・神経科・心療内科・デイケア  
越谷市増森 252 URL <http://www.minamisaitama.com>

☎048-965-1151