

こころの広場からのお知らせ

(2021年4月12日)

こころの耳（厚生労働省）の「こころの病・克服体験記」より、抜粋したものです。
画像などアレンジしています。

うつ病と思っていたら…

(スコッチ 35歳 男性 会社員)

気分の落ち込み



現在、35歳の会社員です。今から3年ほど前に躁うつ病にかかりました。現在症状は治まっていますが、いつ再発がくるかわからないため、注意しながら日々を過ごしています。そんな私の経験が少しでも参考になればと思い、振り返ってみることにしました。

3年前、32歳だった私はとても仕事に対して意欲的に取り組んでいました。夜遅くまで残業して睡眠時間が少なくて全然問題なくやっていました。また残業の無い日は同僚や部下と一緒に夜遅くまでよく飲みに行ってもいました。あの頃はすごく調子がいいと思っていましたが、今から思えば、ややいきすぎていたのかもしれません。それからしばらくすると、朝起きるのが辛くなったり、疲れがなかなかとれなくなったり、気力も低下していました。車で言えばガソリンが切れたみたいな感じでしょうか。仕事も楽しくなくなり、憂うつになり、遅刻や欠勤が増えてしまいました。それでも会社に迷惑を掛けるわけにはいかないと頑張っていました。

そんな日が1か月ほど続いたとき、妻が心配して「一度診てもらったら」と言ってくれたので、自宅近くの精神科クリニックに行くと、先生から「うつ病」と言されました。そして、抗うつ薬と安定薬と睡眠薬を処方してもらい経過観察をすることになりました。会社を休むことにはまだ抵抗感があったため、会社に事情を説明し、仕事量の調整や負担や責任の少ない仕事にしてもらいました。薬の調整をしながらなんとか仕事をしていましたが、周りに対して自分だけさぼっているようで申し訳ないと毎日思っていました。そんな時に妻から「休むのも仕事」と言われ、思い切って休職することにしました。

うつ病ではなかった！

仕事を休職してから2か月が経ち、気分もだいぶ落ち着いていました。クリニックも定期的に通い、薬も若干減りました。医師からは、生活リズムを整えることを言われていたため、少しずつではありますが家事の手伝いをしました。妻も仕事をしているため、「楽できるわ。ありがとう」と言わされたとき、本当なら一刻も早く会社に復帰しなければならない身分ですが、正直嬉しかったです。そして、さらに1か月が経ち、医師と会社の上司と相談して復職に向けて動き始めました。最初はなるべく単純な作業や勤務時間を制限しての仕事から始めて、少しずつ勤務を延ばし仕事もちょっとずつ責任ある仕事ができるようになりました。



復職から2か月ほど経った時でした。状態もかなりうつ病前に戻ったように感じられ、やる気と調子も湧いてきました。そんな時に同僚と仕事終わりに久しぶりに飲みに行きました。お酒を飲んで気分が良くなった私は、たまたま肩がぶつかった男性と口論の末喧嘩となり、結果、警察のお世話になってしまいました。幸い相手側も酔っていたため、お互い注意で終わりましたが、後から同僚に聞くと、少し前から会社でもちょっとおかしいと思っていたそうです。私としては、まったく普通のつもりで、むしろ調子がいいとさえ思っていました。妻にも強く言われたため、次回の診察の時に医師にそのことを話したところ、今までにも同じような気分になったことはないか、自分の家族はどうかなど、以前にも聞かれましたが、さらに詳しく聞かれました。そして医師から「躁うつ病かもしれないね」と言われました。

躁うつ病との付き合い



躁うつ病と新たに診断されてから、躁うつ病用の治療に変わりました。しばらくして、やや気分が抑えられている感じがしてきました。妻も会社の人たちも普通になったと言つてきましたが、私としては、もう少し気分が高揚しているほうが調子がいいのにな、というのが本音でした。それでも、だんだん自分自身を振り返りながら、自分が今どんな状態かを知ることができました。具体的には、医師の指示のもと、生活リズムを整えるために、睡眠の時間と時刻、そしてその日の気分を私と妻と両方の視点から記録しました。その後、何度かうつ状態や躁状態を繰り返しましたが、薬でうまくコントロールしながら何とか仕事を続け、病気になってから約2年後、治療終結となりました。

治療が終結して1年ほど経ちますが、今のところ再発はありません。ネットで調べてみたり、医師にこの病気について聞いたりしましたが、私の症状は割と軽いほうだったのではないかと思います（症状の重い人の中には、1日に何十万もお金を使ったり、犯罪レベルのことしたりする人もいるのだとか）。また、今回特に大きかったのは、妻の支えはもちろんですが、会社側の理解が大き

かったことだと思います。今のようなご時勢ではなかなか休職に対して理解が難しい世の中ですが、私の会社は理解してくれ、とても感謝です（その当時の時勢は現在よりまだマシだったこともありますが・・・）。これから、再発というリスクを抱えながらの人生になりますが、焦らずじっくりやっていきたいと思います。