



4月は心の不調にご注意

Vol.3

2016年4月12日



4月といえば何を思い浮かべますか？桜？出会いと別れ？就職？4月にはとても多くのことがあります。また4月はうつ病の発症が比較的多い季節なのだそうです。原因として、寒い冬から暖かい春になり自律神経の活動が変化して精神にも影響を与えること、引っ越し・入学・転勤など環境の変化が大きくストレスがたまりやすいことなどが考えられるそうです。

うつ病はストレスに対する脆弱性を元に、ストレスや身体要因が加わって発症すると考えられており、脳の中で特徴的な変化が生じています。また生活障害の最大の原因であり自殺の重要な要因であること、糖尿病などの身体疾患の悪化にもつながることから早期診断・早期治療が重要です。

うつ病のスクリーニング

会社に勤務されている方は、昨年からストレスチェック制度によりストレスの高い方を早期に見つける試みが始まっています。受検して高ストレスと判定された方は面接を受けるようにしましょう。

簡単に自分でできるうつ病のチェック方法を紹介します。

- ①毎日のように、ほとんど1日中ずっと気持ちが沈んでいる。
- ②ほとんどのことに興味を失い楽しめなくなっている。

この二つのうちひとつでも当てはまる場合は注意が必要です。



うつ病の予防はストレスをため込まないこと、睡眠をしっかりと体調を整えることが重要です。

最近はストレスの多い時代といわれています。自分とは関係ないと思う方も、この機会に自身のストレスについて見直してみたいはいかがでしょうか。気になる方は一度ご相談下さい。

一言コラム



大きなストレスの後には不整脈の危険が増加する

パートナーと死別した人は、その後1年間に不整脈（心房細動）を発症する危険が高くなることがデンマークから報告されました。（Open. Heart, 2016;3:e000367）

これまで、強いストレスにより心筋梗塞のような急性心血管疾患の危険度が上昇すること、感情的なストレスにより発作性の不整脈が誘発される可能性があることが報告されています。パートナーの死と心房細動発症の機序はよくわかっていませんが、強いストレスによって自律神経系のバランスが崩れたりすることによって不整脈を発症させたのではないかと予想されています。

強いストレスは、うつ・不安・罪悪感・怒り・失望などを引き起こします。日常生活では多くのストレスがありますが、ストレスをため込まないよう心がけることは体の健康の為にも大切なようです。

世界のニュース

妊婦の血液で胎児の全染色体検査

米国の検査会社が、妊婦の血液から胎児の病気を調べる新手法を開発したと発表しました。従来の検査ではダウン症など一部の異常しか見つけることができませんでしたが、新しい検査ではすべての染色体について、検査ができるようになったそうです。

米国では昨年夏に実用化され、今後日本でも実用化される可能性があります。しかし重症ではない疾患も対象になる可能性があります議論を呼びそうです。

日本のニュース

マウスiPS細胞から皮膚器官系の再生に成功 理化学研究所

—難治性皮膚、脱毛疾患への応用に期待—

iPS細胞という言葉を目にした方は多いと思います。iPS細胞とは一度成熟した体の細胞に手を加え、受精卵のように多種類の細胞に分化増殖する能力を持たせた細胞です。

今回の発表では、マウスの実験でiPS細胞を利用し毛包を含む皮膚を再生する事ができたそうです。

いずれは火傷などで傷んだ皮膚を再生させたり、脱毛症を含めた皮膚の病気の治療につながる事が期待されます。



医療法人 森田医院

所在地：大阪府寝屋川市本町24-14 電話：072-821-0446
ホームページ：<http://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時30分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時30分	○	○	○	-	○	-	-



受付は診察の30分前から行います。シャッターは診察の1時間前に開きますので、診察券をお持ちの方は診察券入れに入れていただきますと順番をとらせていただきます。