



# うつ病の気分転換のために旅行?

今日は人々のメンタルヘルスが懸念される時代です。とりわけうつ病は患者数が年々増加し、2014年の統計では全国に110万人の患者がいるとされています。うつ病の人にとって、旅行は症状改善のための気分転換になるものでしょうか? 精神科医で放送大学教授の石丸昌彦先生に話を伺いました。

## ●うつ病のきっかけと症状

もともとは原因やきっかけが見当たらないにもかかわらず気分が沈むものを「うつ病」と呼びました。理由がないからこそ「病氣」と考えたのです。最近では理由の有無を問わず、気分が病的に沈んで心身が不調に陥った状態を「うつ病」と呼びます。理由が何であれ、治療が必要なほど進行した状態では、脳の働きの変動が起きていくものと考えられます。

気持ちが病的に沈むこと以外にも物事に興味や関心がもてなくなる、集中力が落ちて頭が働かなくなる、生きているのがつらくなって死を考えるとといった症状は、うつ病によく見られるものです。

## ●治療には休養が大事

苦しい病気ですが、薬を使いながら休養することで回復するケースがほとんどです。このように聞くと「旅に出て気分転換すれば治るのではないか」と思われそうです。

ストレスフルな日常を忘れて新鮮な風景に触れ、空気が気候の良い土地で

健康回復をはかる転地療法はそのような旅の効果に注目したものです。高原のサナトリウムで結核の療養をしたり、寒い国の人々が南国で元気を取り戻す場面は、文学にもしばしば描かれてきました。しかし、うつ病の場合はそうはいきません。元気がなくなつた状態では、旅に出ても楽しむことができませぬ。疲れを深めて病気が悪化する危険すらあります。もともと旅好きの人なら、旅を楽しむことさえできない自分を責めることにもなるでしょう。

## ●「休養」の意味が違う

うつ病患者さんに必要な休養とは「疲れたと思ったらいさぎよく休む。無理はしない。できることからやる。新しいことには、自分の気持ちが向いたら行うようにする。自分のペースをつかむ」というような内容です。

一方、自分のペースで動くのは難しく、むしろ新しい環境に自分を順応させて、経験のない場所・人・刺激を楽しむのが旅行なので、無理の連続が旅行ともいえます。つまり旅行＝休養という短絡的な発想による気分転換は危険です。

患者さんの家族や知人が、善意から温泉などに連れ出すことがありますが逆効果です。海外ともなればなおさらエネルギーを要して疲れることでしょう。旅先で調子を崩したときに簡単に受診できないことや、日本で認可されている薬が国によっては違法になることも、うつ病を抱えて海外旅行することのリスクを高めます。

## ●うつかどうかの見極め

精神疾患の診断には、アメリカ精神医学会の編集による「DSM」が世界中で用いられています。いくつかのチェックポイントがありますが、特に「どうにも気分が沈んでしまう」「暗いことばかり考えてしまう」「食べ物、趣味、テレビ番組など何につけても、もともと好きなのは、ものが楽しめず、喜びが感じられない」という二つの症状を自覚するときは、迷わず心療内科/精神科を受診することが望まれます。

## ●予防には最適

うつ病にかかつてからの旅はNGでも、予防のために「旅」はとても効果的です。そもそも今日のうつ病は、ストレス管理の失敗から心身のバランスを失うパターンがたいへん多いのです。日頃のストレス発散の二助として、旅は大いに推奨されます。そのために、仕事を計画的に片づけて健康管理も心がければ、それもうつ病への良い対策になることでしょう。

行き先は、予防の観点からはゆったり時間の流れる南の国々がお勧めかもしれません。昔、「沖繩にはうつ病がない」と言われました。事実とは異なりますが、焦らずゆっくり休めるような、包容力に富んだ沖繩の人々の暮らしぶりがそんな俗説を生んだのでしよう。

運悪くうつ病にかかっても、休むにつれて「旅に出たい」という気もちが無理なく出てくればしめたもの、回復はもう目の前です。

# 挑戦の数だけ、 保険がある。

To Be a Good Company

東京海上日動