

十人の闘病記体験に学ぶ

うつ病
回復への道

精神科医・内科医・産科医・社会
作家・俳優・評論家・地方公務員
の体験

目次

第1章	人気俳優がうつになった	1 頁
	竹脇無我著「壮絶な生還 うつ病になってよかった」	マキノ出版
第2章	産婦人科医がうつになった	1 2 頁
	カン・ミョンヒ著「うつ病を見つめて」在日韓国人医師の闘病記	文芸社
第3章	会社員がうつになった	2 4 頁
	覚慶伍著「よろしくうつ病」	彩流社
第4章	「ソフィの選択」の作家がうつになった	3 9 頁
	W・スタイロン著「見える暗闇」	新潮社
第5章	うつになった精神科医その1	4 3 頁
	精神科医 蟻塚 亮二 作家 上野玲 著	
	「誤解だらけのうつ治療」	集英社
第6章	うつになった精神科医その2	5 4 頁
	泉基樹著「精神科医がうつ病になった」	廣済堂文庫
第7章	内科医で作家がうつになった	6 5 頁
	南木 佳士著「トラヤ」	文藝春秋
第8章	地方公務員がうつになった	7 1 頁
	武藤泰勝著「海の病棟」	葦書房
第9章	課長かっちゃんうつになる	7 5 頁
	武田克也著「課長かっちゃんうつからの生還」	日本経済新聞社
第10章	評論家がうつになる	7 7 頁
	俵萌子著「がんと私の共同生活」	海竜社
コラム	便秘に苦しむあなたへ	7 8 頁

お役立ちコラム

便秘に苦しむあなたへ

心がざわざわしているうえに便秘や不眠の不快感、どうすればいいのだろう。筆者はストレスが難聴や胃痛や便秘に出てきて長年苦しんでいます。若いころストレスは下痢につながりましたが、中年を過ぎるころから便秘になりました。

下剤や浣腸は腸を荒らし、再び便秘に逆戻りします。かたくてボールのような巨大な便が肛門を傷つけ出血、できものにも悩まされました。

数年前「かつき」というとんかつ専門レストランで、その日に精米した米ぬかを無料で配っているのを見つけました。便秘にもいいというので早速試してみました。

1. 米ぬか療法

新鮮な米ぬかを手に入れます。「かつき」のような店を見つけるか、セルフ精米所でも手に入るといいます。米屋さんのものは古いものも新しいものも混ぜ混ぜです。食するという意識がなく土に混ぜる用途を想定しているようなので使えません。自宅で精米しているのなら鬼に金棒です。毎日新しい米ぬかが手に入ります。長年の経験で新鮮な米ぬかほど効果が高いことがわかっています。

100グラムぐらいを中華鍋にかけ3分から5分炒ります。香ばしいにおいがいて軽く焦げるような状態を取り出し保存します。大匙2杯ぐらいをお湯で溶かし、オリゴ糖数滴、ヨーグルト匙1杯程度のものを混ぜて食します。便秘はきついときは朝晩2回、軽いときは1日1回。

筆者の場合順調な2年の後強いストレスにさらされた1年がありました。その時は便秘に苦しみました。その時期が終わり元に戻るのに1年以上かかりました。その時期も米ぬかを食べ続けました。悪いときでも便があまり固くならず助かりました

2. 専門家の意見

「精神看護」2014年3月号に「下剤に頼らない排便ケア」という特集があります。

排便日誌をつけ自分の排便のパターンや周期を知ることの重要性を教えてください。たとえば朝7時なら7時に便意があろうがなかろうが排便を試みる。出ないときは座薬を使うことも紹介されています。腸内で炭酸ガスを発生させ腸を刺激する。これを試してみました。他の薬剤と違い腸に悪い影響がないこと、座薬なので局所にしか作用しないこと、5分ほどで結果が出ることなど、排便の習慣づけには適していると思いました。詳しくは医学書院「精神看護」参照ください。