

【治療の先にある病】手術は成功したのに体調も気分もすぐれない……

それ、「術後うつ」かも 「退院うつ」かも



大病が見つかったら、すぐに手術や治療を受けることが肝要だ。ただし、適切な処置が行なわれたとしても、術後・退院後に意外な落とし穴が潜んでいることがある。それが「術後うつ」「退院うつ」のリスクだ。病気が治ってホッと一息のタイミングでなぜ発症してしまうのか。

術後も続く痛み、引きずる不安

半年前に前立腺がんの手術を受けたAさん(66・男性)は、退院した後も、原因不明の体調不良に悩まされ続けたという。

「手術は成功し、すんなり退院できました。それなのに食欲がわかず、食事が喉を通らない。吐き気や嘔吐も治まらないので再入院することになりましたが、検査をしてもどこにも異常が見つからない。その後、精神科を受診しよう勧められ、そこでうつ病と診断されました」

治療が無事に終わり、病気の苦しみや不安から解放されれば、「これからまた元気に働ける」「元気になったら家族と旅行に出かけよう」と前向きになれる——ところが、必ずしもそ

うとは限らないという。

NPO法人うつ・気分障害協会代表理事の山口律子氏は、「術後うつ」を発症する患者は少なくない指摘する。

「大病の手術の後は、経験したことのない不安や体力の衰えを感じる場合があります。とくに高齢者の場合、術後は本人が思っている以上に心身にダメージを受けている。手術は成功したはずなのに思うように動けない、寝つきが悪い、前よりも疲れやすくなった、といったことがストレスになり、うつ状態になってしまうことがあるのです」

肉体的ストレスとは、術後も消えない痛みやしびれなどの症状だ。手術なら「切ったところが痛む」、薬なら「副作用が辛い」といった治療に伴う体への害のことを「侵襲」と呼び、大がかりな手術になればなるほど侵襲が伴いやすくなる。銀座泰明クリニックの茅野分・院長(精神科医)が解説する。

「手術が成功し、痛みの原因がなくなっても治癒したはずなのに、ズキズキとうずくような疼痛が続くことがある。こうした症例は『術後疼痛』と呼ばれます。他にも、『以前ほど自由に体を動かせない』と感じることがストレスとなって、うつの一因になるのです」

加えて、術後に「スムーズに職場に復帰できるだろうか」「以前と同じような生活が送れるかどうか」といった不安も、患者の負担になる。

かわたペインクリニックの河田圭司院長が言う。

「術後の痛みが続くと執刀医に相談しても、手術は

成功しているし、そのうち良くなる」といわれて終わりということもあります。その結果、「いつまでこんな痛みが続くのか」という精神的ストレスにつながり、複合的に絡み合ってしまう状態が起こるのです」

術後うつを発症しやすい病気の筆頭が「がん」だ。告知のショックによるうつ症状も多く報告されているが、術後も再発や社会復帰への心配が重なる精神的ストレスとなっているからとみられている。

心臓疾患の手術後もうつ発症のリスクが高い。米デューク大学医療センター精神科の研究チームは、心筋梗塞患者の45%が3〜4か月後に抑うつ状態に陥り、うち18%はうつ病を発症したとの調査報告を発表した。日本呼吸器学会は、肺の手術によるうつ症状について警鐘を鳴らしている。

がん **ネプチューン** **ヘルニア手術** **後に発症**
心臓病 **関節手術** **ほかなりやすいケース**
ならない方法、家族が見守る方法



「退院」という大きな環境の変化も、患者にとって精神的ストレスに拍車をかける。

埼玉医科大学国際医療センターの大西秀樹教授(精神腫瘍科)が語る。

「退院後はそれまで看護師

「退院後がいちばん心細い」

肺を切り開く際には、肋骨の下部を通る神経が損傷されることにより、手術後時間が経過してから痛みが現われることがある。「開胸術後疼痛症候群」と呼ばれ、1年以上続くケースもあるため、うつの引き金となりやすい。

今年8月にお笑いトリオ

に頼っていた自分の身の周りのことを全部自分でケアしなければいけないという辛さがある。入院時は不安があればすぐ医者に聞けるが、家に帰れば自分と家族だけで対処しなければならぬ。退院してからの生活が心細くてたまらなかつた」という人は少なくないのです」

こうした「術後うつ」「退



人生の酸いと甘いを描いたほっこりする猫漫画が誕生

ねこまき 発売即増刷!

定価(本体)150円+税(小学館)

院うつ」は、発症してもなかなか気づきにくい。

「初期症状は『なんとなく虚しい』といった漠然としたもので、うつのは兆候は非常にわかりにくい。とくに抑うつ状態になると脳の前頭野の働きが落ち、セルフモニタリングの機能が低下するため、自分では何の原因で虚しく感じているのか、やる気が出ないのかに気づきにくいのです」(前出・茅野医師)



家族の「支え方」が問われる

そこで重要になるのが、うつが悪化する前に、近くにいる家族が気づくことができるかどうかだ。家族が「手術したばかりだから多少の不調は仕方がない」と見過ごしてしまうと、取り返しのつかないことになりかねない。

家族の支えが逆効果になることも

そうした兆候に気づいたら、精神科、精神神経科などを受診し、適切な治療を

味・意欲の低下」のどちらかがあり、さらに食欲低下や睡眠障害、焦燥感、全身倦怠感、集中困難、自責感といった症状が5つ以上、2週間連続して認められ、かつ他の原因で説明できない場合は、術後や退院後に「眠れない」「食欲がない」といった状態を訴えたら、うつ病に罹患している可能性があると考えておくべきでしょう」

「つらそうにしている患者さんに対して、安易な『励まし』は禁物です。とくに家族や身近な人は『もう手術が終わって、腫瘍も取ったんだから、大丈夫だよ』『そんなにダラダラしていると体に良くないよ』などと言ってしまうがちです。しかし、そうした言葉がかえってプレッシャーを与えてしまう」(大西教授)

術後うつを経験した患者の言葉が、大西教授の指摘を裏付けている。時代劇の悪代官役や刑事ドラマの悪徳刑事役などで活躍する俳優・船戸順(80)も、50代後半で発症した肺気胸の手術後、うつを発症した。その際の妻のサポートについて、過去にインタビューでこう語っている。

術後うつになりにくい手術

この手術の場合、患部の痛みはどれくらいの間続くのか。完全に治るまでにどのような痛みが出るのか。痺れや麻痺などの後遺症が出る確率はどのくらいあるのか。こうした情報を聞いておくことで術後への心構えができますし、それ以外の異変が生じた際に本人も

家族も気づきやすくなり「低侵襲手術」と呼びます。あらかじめ肉体的ストレスの少ない「低侵襲手術」を受ける選択肢もある。

手術のことを全般的に「低侵襲手術」と呼びます。例えば、大腸がんや胃がんなどに対しては、「腹腔鏡手術」が行なわれる機会が増えました。お腹に小さな穴を開けるだけなので、従来の開腹手術と比べて体への負担がかなり軽くなっ

たといえます。心臓疾患なら「カテーテル」を使った手術、ヘルニア関節手術では「内視鏡手術」が、より低侵襲の手術です。

雑で細やかな手技が可能になり、3次元の正確な画像情報を取得できるため、より安全かつ侵襲の少ない手術が可能になります。

者数が多い疾患への保険適用が進んでいます。治療の選択では、「術後うつ」のリスクよりも「治療の効果や必要性」を優先すべきことは言うまでもないが、治療の先に待つ「思わぬリスク」の存在を知っておくに越したことはない。

食欲不振、不眠が続く、「アレ?」夏は終わったのに「アレ?」と思ったら

夏バテより深刻な「9月バテ」の症状と対策



気付かないうちに深刻化

猛暑が続く真夏のうちは熱中症など体調管理に気を付けていても、「少し涼しくなってきたな」と感じ始めるについ安心してしまうもの。しかし、これからの時期も注意が必要だ。油断をしていると重篤な病気になる危険がある。夏バ

テよりも恐ろしい「9月バテ」とは。

*

昨年、猛暑対策を万全に行なっていたという60代のA氏は、秋口を迎えると、妙な体の不調を感じるようになった。「夏の間は寝ている間もク

ラーをつけ、日中はあまり外出しないように心がけていました。おかげで夏バテすることもなく、快適な夏を過ごせていたんです。

その後、A氏は慢性疲労だと思いい、定年してから働いていたアルバイトを休み、家で日々を過ごしていた。「ある日ろれつが回らなくなってしまう。さすがにおかしいと思った妻が病院に連れて行ってくれたのですが、脳梗塞の初期症状だ

『週刊ポスト』次号(9月20・27日号)は9月9日(月)発売です

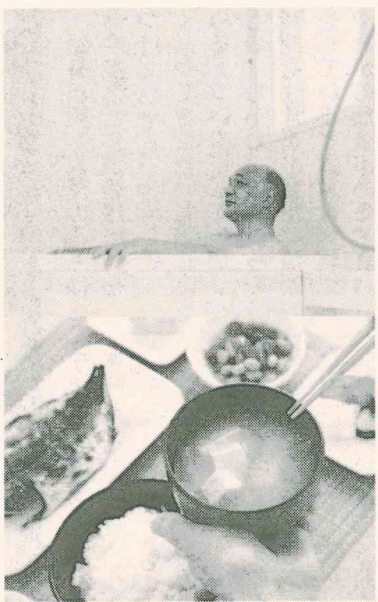
一部地域で発売日
が異なります

と言われ、仰天しました」
温暖化の影響で35℃を越
す猛暑日が連日続く近年は、
至る所で熱中症対策が喚起
され、外出や運動を控えて
エアコンの効いた室内で過
ごす人が多くなった。しか
しその結果、かえって9月
に入り体調を崩す人が増え
ているという。

これがいわゆる「9月バ
テ」だ。

八木山すずきクリニック
院長の鈴木雅貴氏が指摘す
る。

「主な原因は自律神経の乱
れです。薄着で冷房をガン
ガンかけて、冷たい物を口
にするといった夏の生活ス
タイルを9月以降も続ける
ことによる『体の冷え』が



入浴と青魚で疲労回復

一番大きい。また、9月に
入ると朝昼夜の寒暖差が激
しくなりますが、気温差が
5℃を超える頃になると次
第に体が温度変化に対応す
るのが難しくなってくる。
これに加えて秋雨前線や台
風による気圧の変化も自律
神経の乱れにつながり、体
調不良を引き起こすのです」

血管・内臓に深刻なダメージ

症状としてはまず、「体
がだるい」、「食欲がない」、
「よく眠れない」といった
ものから、「頭痛・肩こり」、
「めまい」、「便秘・下痢」、「微
熱が続く」、「風邪がなかなか
か治らない」など様々だ。
夏バテも自律神経の乱れ

によって体調不良が起こる
メカニズムは同じだが、夏
は暑さが原因なのに対し、
9月以降は気温差や気圧の
変化、夏の冷房疲れの蓄積
による自律神経の乱れが原
因という違いがある。その
ため、夏バテは暑さが和ら

げば体調が回復することが
多いが、9月バテはより症
状が重症化しやすい。

「冷えたビールのガブ飲み
や冷房のつけっぱなしを続
けることで、血管や内臓は
深刻なダメージを蓄積して
いる。9月バテはそれが秋
口になって噴出するので
す」(日本老年精神医学会専
門医で横浜相原病院院長の吉
田勝明氏)

胃腸などの内臓機能や血
管の拡張・収縮、発汗によ
る体温調節をすべて担う自
律神経が乱れてしまうと、
内臓機能や血管がダメージ
を受け、より重い病気にか
かりやすくなるのだという。
特に男性は女性よりも冷房
の温度を低くする傾向にあ

るので、ダメージを受けや
すい。
「とりわけ高齢になると体
温調節機能が衰えていたり、
免疫力が低下していること
が多いので注意が必要です。
この時期は持病が悪化して、
亡くなる人も多い」(秋津
医院院長の秋津壽男氏)

動脈硬化や糖尿病などの
持病を悪化させ、脳梗塞や
心筋梗塞を引き起こしたり、
胃潰瘍や逆流性食道炎、肺
炎などにかかりやすくなる
可能性もある。
前出・A氏の例も血管に
ダメージを受けたまま放置
していたことで起こってし
まった脳梗塞だったという
ことだ。

体を温める習慣にシフト

どのような対策があるの
か。
「夏の終わりから秋にかけ
て、それまでの、体を冷や
す習慣」から、体を温める
習慣にシフトすることです。
たとえば、日中は暑く
ても朝晩は冷えるので、上
に羽織るものを常に用意し
ておく。食事も、冷たいも
のを避けて温かいものにす
る。疲労回復効果のあるビ
タミンB1が豊富な豚肉や
豆類、自律神経を整える効
果のあるビタミンEが含ま
れている青魚などを意識し
て摂るようにしましょう」

(前出・鈴木氏)
前述したように、9月バ
テは自律神経のバランスが
乱れて、交感神経が優位に
なっている状態。この状態
を副交感神経優位に変えて
いけば症状は改善する。
「入浴は就寝する2時間ほ
ど前に、38℃39℃くらいの
ぬるめの湯船に浸かるよう
にするといいでしょう。寝
る前に自分の好きな音楽を
聴いたり、マッサージをす
ることも効果的です。また、
適度な運動も自律神経の乱
れを整える。高齢者の場合
は30分程度のウォーキング
で十分でしょう」(同前)

過ごしやすい秋をしっか
り楽しむには、今からの備
えが重要だ。

内幕追跡 秋篠宮家vs外務省「ブータン家族旅行」某重大事件

独走レポート あの男の出所を控え 3つの山口組「血の9月抗争」が始まった



カラー16ページ大特集
女性2000人の「勝負下着」白書
 人気グラドル8人「自前のランジェリー姿」お披露目します



92cm
奥田咲 Hカップヌード

歴代高校生2大エース
 プロ入り後の「明と暗」
奥川&佐々木の将来は?

週刊ポピスト

「チップ埋め込み義務化」で
 あなたの愛犬・愛猫どうなる

2019 Sep.
9.13
 定価450円



「2000万円不足」問題を間に葬るな

年金財政検証「4つの嘘」を暴く!

夏バテよりもはるかに深刻な**9月バテ**の対策

手術も治療も成功したのに体調がすぐれない
術後うつつと退院うつつ
 かかりやすい病気はこれ
 ならない方法、見守る方法

大反響連載**アマゾン絶望倉庫**頻発するアルバイト死亡事故
 大谷も八村もサニブラウンも「夢のラグビー」日本代表を招集したら

嫌韓ではなく**断韓**だ
 厄介な隣人にサヨウナラ

韓国なんて要らない

軍事GSOMIA破棄でソウルが金正恩に占領される悪夢
 経済サムスンのスマホ、LGのテレビも作れなくなる

カジノ誘致と大臣の椅子 イカサマ争奪戦 菅横濱VS麻生(長崎)VS
 二階(和歌山)VS橋下(大阪)

死ぬまで死ぬほど**SEX**
 50歳すぎはじめての女とセックス入門
 喜ばれる「前戯は?」「体位は?」「時間は?」「会話は?」「教えて、美女医のセンセイ



暴走・文在寅は
竹島上陸計画中!