



体のみならず心も元気、これが真の健康です。現在のよ
うに不景気で、先の見えない
不安定な時代には、高齢者に
も多くのストレスがかかりま
す。ストレスの原因としては
自分や家族の病気に介護、家
族関係、経済的問題などが挙
げられています。

先日も生活習慣病で通院さ
れている高齢者の女性が「の
どがつまります」と、のど仏
のあたりを指し、沈んだ表情
で訴えられました。診察所見
では異常を認めません。「大
丈夫。その場所はどうもない
よ」「でも本当に苦しいんで
す」と続きます。

再度診察した後、「何かス
トレスがありますか」の問い
に、軽くつなすく様子を見せ

くよくよせず、趣味や会話を

られました。「くよくよせず
楽しい事を考えて」と話し、
軽い抗不安薬を2週間ほど投
与しました。軽症例では、ほ
とんど患者さんが症状を改
善し元気になられます。

心身相関の言葉があるよう
に、ストレスから心の病を生
じ、これが原因で身体の症状
が出現し、患者さんを苦しめ
ることが多々あります。

わたしたち一般内科の外来
には、ストレスを抱えた多く
の高齢者が訪れます。診察
場ではじっくりとストレス
の内容まで立ち入れない場
合もあります。そのため、日
ごろから運動やカラオケな
ど趣味によるストレス解消
法を身に付けること。そし
て自分の悩みをじっくり聞
いてもらえるよう、友人や家
族との良好な関係を築くよう
努力することも重要ではな
いでしょうか。

（公立南丹病院院長 梶田芳弘）