

あなたのメンタル不調は夏バテじゃなかった！

9月こそ超危険！

残暑うつ

夏が終わったと思ったら、9月の残暑が心を追い詰める。いま増えているのは「夏バテ」ではなく、心をむしばむ「残暑うつ」だ。あなたの不調もメンタルが原因？ 見落としがちなチェックポイントを徹底解説！

残暑があなたの自律神経を狂わせる

「ふざけるな！ こっちは急いでいるんだよ！」

9月中旬、都内。暦の上ではとうに「白露」を迎え秋の気配が深まるはずだが、気温は30℃を超える日々が続いていた。会社員の林剛史さん（仮名・48歳）は、外回りの途中に立ち寄ったコンビニで、レジに店員がいなかったことに声を荒らげた。自分が激高したことに驚き、ひどく落ち込み、涙すら浮かんだという。

ところが医師からは心療内科を勧められたんです。林さんにはメンタル疾患の既往はなかった。「まさか自分が」と驚きを隠せなかった。だが、パークサイド日比谷クリニック院長で精神科医の立川秀樹氏は語る。

「夏バテかと思いきや、実はメンタルの不調である『夏うつ』だった、そんなケースは少なくありません」

「五月病」や「冬季うつ」はよく知られているが、夏にうつる症状が出るのはなぜか。

「最大の要因は酷暑による強

烈なストレスです。暑さそのものが体にダメージを与えるだけでなく、日頃から仕事のプレッシャーや家庭問題などを抱えている人ほど、そこに「酷暑の 撃」が加わり、うつ状態に陥りやすいのです」（立川氏）

インドなど暑い地域で多く報告される疾患

また、うつ発症の背景には、自律神経の乱れがある。

「自律神経には、昼の活発な時間帯に優位となる『交感神経』と、夜などのリラクセス

注意報が発令中！



時に優位となる『副交感神経』があります。ところが強いストレスが続くと昼夜問わず交感神経が優位な『過覚醒』状態に陥ってしまふ。頭が興奮して休まらず、緊張が続き、

感覚も過敏になります。結果、脳疲労が起こり、うつ状態へとつながるのです（同）

だが、こうしたストレス要因がなくても、毎年夏にうつ