

あなたも病んでいる？

残暑うつセルフチェック

- ☐ 眠りが浅く、途中で目が覚めてしまう
- ☐ 長時間寝ても、朝起きると疲れが残る
- ☐ 日中に強い眠気に襲われる
- ☐ 食欲がなく、食べても胃がもたれる
- ☐ 些細なことでイライラし、キレやすい
- ☐ 気分がひどく落ち込み、晴れない
- ☐ 胸が締めつけられるようにザワザワする
- ☐ 口の中が渴きやすい
- ☐ 微熱が続きやすい
- ☐ 朝が特に調子が悪く、夕方に少し回復する

10項目中、7項目当てはまったら要注意！



症状が出る人もいる。早稲田メンタルクリニック院長の精神科医・益田裕介氏はこう指摘する。

「季節性情動障害（夏型）」と

呼ばれ、酷暑にさらされなくても、クーラーの効いた部屋で過ごしていても症状が出る人が一定数いる。インドやジャカルタなど熱帯地域で多い

との報告もあります。毎年夏に重い不調が出る人は、医療機関の受診を検討してみてください」

「夏うつ」の症状は気分の落ち込みだけではない。立川氏は次のように警鐘を鳴らす。

「夜も過覚醒が続くため睡眠の質が悪化し、眠れない・途中で目が覚める・長時間寝ても疲れが取れない、といった状態に陥ります。さらに胃腸の不調や口の渇き、微熱など自律神経由来の症状も多い。夏バテは体の疲労が中心ですが、夏うつは心身両方に不調が及ぶのが決定的な違いです」

益田氏も行動面の変化に注意を促す。

「特に男性では、うつが怒り

や攻撃性として表れるケースもあります。急にSNSで攻撃的になったり、駅員に怒鳴りつけてしまうなど、普段と違う言動が出たら要注意です」

自分の症状は夏バテか、それとも夏うつか。左上のセルフチェック表で確認してほしい。

中年のメンタルを追いつまむ気候変動

これから気温が低下するから大丈夫？ いや、むしろ残暑の9月もまだまだ危険だ。

気象予報士の森朗氏は、次のように指摘する。

「20年以降、毎年のように猛暑日数の記録が更新され、専門家すら予測できなかった事態になっていきます。特に厄介なのが残暑です。かつてはお盆を過ぎれば秋風が吹きましたが、今では9月でも酷暑が続く。昨年猛暑日から一気に冬に転じ、秋がない状態」となりました。今年も、10月に猛暑日がきてもおかしくない。また、日照時間は短くなるのに気温は高いまま。暗くなっても暑い」というチグハグさが心身のストレスを増幅させています」

特に近年の気候変動は、中年世代にとってこそ危険だという。

「若者は物心がついたときから猛暑を経験しているため順応していますが、中年以降は20年前と比較すると、違う土地に引越したレベルの変化にさらされている。一昔前の夏とは違うと心得、備える必要があります」

むしろこれからの時期こそ夏うつならぬ「残暑うつ」に注意すべきだ。

精神科医
立川 秀樹氏



パークサイド日比谷クリニック院長。著書に『こころの病氣』から自分を守る処方せん』（毎日コミュニケーションズ）など

精神科医
益田 裕介氏



早稲田メンタルクリニック院長。診療のかたわら、自身のYouTubeチャンネル「精神科医がこころの病氣を解説するCh」にて情報を発信

気象予報士
森 朗氏



ウェザーマップ代表取締役社長。数多くのテレビ・ラジオで天気解説を担当。著書に『異常気象はなぜ増えたのか』（祥伝社）など