

さらば悩ましい「五月病」よ

日野病院名誉病院長 玉井 嗣彦



月日がたつのは早いもので、まもなく迎える5月は季節の変わり目で、先に「せせらぎ (44号)」でもふれましたが、夏のような陽気が続いたかと思うと、夜は突然かなり冷え込む日がやってきたりして、実際の天候はそれほど安定していません。

世間では4月に新年度を迎えて精神的に緊張を強いられる生活が続き、そこをうまく乗り越えられない場合には、5月になって一気に疲れがでてきます。心身の負担と気候条件が重なって、いわゆる悩ましい「五月病」の発生をみますが、変異タイプを含めて新型コロナウイルス感染症対策情報が今なお溢れている今日、その悩ましさは益々増しているといっても過言ではありません。

眼、鼻、口の粘膜がウイルス感染経路として指摘されていますので、結膜炎や結膜充血を主訴とする患者さんを診察する際には、患者さんとともに、マスク着用下に、日常眼科診療を行っています。ゴーグル着用も、手を介して眼に直接接触することを防ぐことから、接触感染防止には有効ではないかと期待されています。

中国における最近の多施設にわたる調査では、新型コロナウイルス肺炎患者1099例中、「結膜充血」がみられた患者さんは9例 (0.8%) であったとのこと。

情報化社会の今日、誰しも長時間にわたってワープロ、パソコンを使用した場合、目の疲れを感じるものですが、「五月病」が疑われる場合には、かすむだけではなく、痛む、まぶしい、充血する、しょぼしょぼする、涙がでるなどの目の疲れ以外の症状がいろいろみられます。症状が高じて肩こり、頭痛、吐き気などの症状が出てくる場合もあります。

眼科的には老眼の始まりとか、遠視、斜視のある人、弱視はもとより左右の目の屈折度が違う不同視の場合とか、時節から花粉症やドライアイ (眼乾燥症) にかかっている人や、緑内障や白内障などの病気のある方は疲労しやすいです。内科的には貧血、低血圧、肝臓や腎臓の病気の疾患、胃腸の疾患があると、目に疲れが現れます。

働く環境も大切で、紫外線や放射線に曝露された環境などは論外として、非常に照明が暗いとか、逆に明るすぎるとか、ひどい騒音のなかで働いている、あるいは夜勤を含めて就業時間が非常に長い場合などが関係することが多いです。

日常眼科診察において、この種の患者さんにお目にかかった場合、先にふれましたように私はよくお話を聞いて、眼科的に異常がなければ、まず内科、ついで心身症の疑いが濃い場合には、心療内科を紹介しています。

あわせて、職場環境に問題があると思われる場合には、容易なことではありませんが、できるだけ見なおしていただくよう関係する人々にアドバイスしています。

リードする立場の方々には、古き良き伝統は温存しつつ、常に危機感を持って職場環境を変革し、継続して改善に努めるよう努力していただくことが、この種の患者さんを一人でも少なくするために大切なことだと思います。思いやりのある社会の実現こそ、悩ましい本症の発生を未然に防ぐ最善の良薬です。

新型コロナウイルス感染症対策として、変異タイプに対してはまだ研究レベルの段階ですが、新型コロナワクチン接種の有効性が確認され、我が国でも一気に実際の医療現場に応用されてきました。

今後まだまだ問題点はあるかと思いますが、世界レベルでのコロナウイルス感染症の終息に、医療従事者はもとより、国民こぞって協力していきたいものです。

みんなの努力で、悩ましさの増した「五月病」を克服して、さわやかな風薫る5月を迎えたいものです。