

風薫る5月を迎えて

—さらば「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、早くもすがすがしい風薫る5月になりました。「目には青葉 山ほととぎす 初鰹」の心境ですが、5月は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。

このように5月は季節の変わり目で不安定な時期ですが、人間社会では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、その両方が重なって、いわゆる「五月病」を引き起こしてしまいますので、新年度を迎えてご活躍中の皆様方、くれぐれもご用心下さい。

情報化社会の今日、誰しも長時間にわたってワープロ、パソコンを仕事上使用した場合、目の疲れを感じるものですが、「五月病」と思われる患者さんの場合には、かすむだけでなく、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。なかにはこれらの症状が高じて、肩こり、頭痛、吐き気などの症状がでてくる人もいます。

身体症状も含めて休んで回復する場合には問題はありませんが、問題なのは蓄積されてなかなか疲労がとれない「病的疲労」があることです。

眼科的には、老眼のはじまりとか、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場合（不同視といいます）とか、時節が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、肝臓や腎臓の疾患、胃腸の病気があると、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。

日常眼科診療において、この種の患者さんにお目にかかった場合、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。

職場のリーダーの方々には、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この紙上を借りてお願い申し上げるしだいです。

思いやりのある社会の実現こそ、「五月病」の発生を未然に防ぐ最善の良薬であると思われます。みなですがすがしい風薫る5月を迎えたいものです。