

海外メンタルヘルスの現場からⅡ

(5) イライラ

シンガポール日本人会クリニック

医師 日暮 真由美

「イライラするのでカルシウムのサプリメントがほしい」と患者さんに言われることが時々あります。

二人の子供がいる駐在妻 A さん。「最近わけもなくイライラする。ささいなことでイライラする。」と訴えました。子供たちの帰宅時間が近づくとすでにイライラし始め、帰ってきて手を洗わないことからいつまでも遅く起きていてなかなか寝ないことまで、ずっと小言を言い続けています。子供が反抗してくると激しい言葉でののしり、つい子供の頭を思い切りたたき飛ばしてしまう。後で後悔するが、その場では興奮していて自分を止められません。御主人に「おまえはおかしい」と言われ、自分でも普通ではないと思い受診されました。

しかし、ここでほしいカルシウム剤を出すようでは医者のお出が疑われます。たとえカルシウムの摂取が少なくても、体内のカルシウム量というのはよく調節されていて、減りすぎるといことは簡単には起こらないようになっています。低カルシウム血症が起こるとしたら副甲状腺という内分泌臓器の病気や肝臓、腎臓の病気が原因のことがあり、手や口のしびれは有名な症状です。下痢や嘔吐、筋肉のケイレンや不整脈、精神状態の不安定さなど他の症状も出てきやすくなります。心療内科としてはそのような内科的異常のあるなしのチェックは重要ですが、それでも本物の低カルシウム血症にはそう多くお目にかかるものではありません。イライラがカルシウム不足によるというのは乳製品業界の宣伝が誤解を生んだとも言われているようです。

イライラする患者さんは同時に他の症状も抱えていることが多いです。A さんも「すごく疲れやすいし、いつも疲れている。寝てもスッキリしない。気力がわからない。」と訴えました。「思えばそもそも海外赴任自体が最初から乗り気でなかった、こんなところへ来なければよかった」と、すべてがマイナス思考に陥っています。

おそらく A さんの脳の中では神経伝達物質が不足していると思われます。神経伝達物質とはセロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリンなど、脳の中で感情意欲、気分をコントロールするのに必要な物質です。たとえば、セロトニンが不足するとリラックスできず、イライラの原因となります。

神経伝達物質が不足する理由は脳の疲れ、つまり、ストレスや疲労です。気持ちだけが先走り、体は疲れていて動かない、状況は全然思い通りにならないという悪循環。気力も失ってしまったAさんには「うつ」も忍び寄っているのかもしれない。激しいイライラには薬もよく効きますが、まずは体も心もゆっくり休むことが大切です。

=編集部より=

昨年11月よりシンガポール日本人会クリニック心療内科担当の日暮真由美先生に隔月で「海外メンタルヘルスの現場からⅡ」を連載頂いております。今回で既に4回目となりました。シンガポール日本人会の会報「南十字星」にはこれまで何度も寄稿されてますので既にご存じという方もいらっしゃると思います。これからもどうぞお楽しみに。

バックナンバーは下記の通りです。

[\(1\) 海外医療情報交換会に初めて参加して No.214 \(2011.11\)](#)

[\(2\) シンガポールの現地精神科医師 No.216 \(2012.01\)](#)

[\(3\) 突然の辞令 No.218 \(2012.03\)](#)

[\(4\) 眠れないNo.220\(2012.05\)](#)