



「会社、辞めて！辞めないと離婚よ」

マジメ夫のうつ病で天真爛漫な妻も“しっかり者”に

映画・健康エッセイスト 小守 ケイ

「ハルさん、僕、お弁当が作れない…」。高崎幹男は妻の“卖れない漫画家”、晴子とペットのイグアナと暮す30代後半の外資系会社員。或る1月、疲労感から日課の弁当作りも鬱陶しく、エプロン姿で寝床の妻に訴える。

「炊飯器のタイマー、忘れたの？」。前日の“連載中止の連絡”で寝覚めの悪い晴子が聞くと、チーズナイフを手にした幹男は、「何もできないんだ。死にたい…」。慌ててナイフを取り上げた晴子、「ツレ、休んで病院に行けば？」。

幹男の仕事は、客からの苦情電話の受付。ストレスと激務で不眠や食欲減退、頭痛などに悩まされ、ネクタイを曜日毎に用意するほど几帳面な彼が、今は寝癖の付いた髪のまま出勤する。

原作は、細川貂々の同名エッセイ漫画。夫役の堺雅人と妻役の宮崎あおいが、夫のうつ病を機に夫婦がともに成長していく様を温かにユーモラスに演じ、大ヒットした。

うつ病は誰もが罹る“心の風邪”

「典型的なうつ病」。出社前に心療内科に寄った幹男は、「頭や背中の痛みもうつ病が原因。薬で治療、回復には半年から1年半」と説明される。晴子も早速、対応をPC検索。“休養第一。『頑張れ』は禁句”。しかし、何事にも気が抜け

ない幹男は、晴子の仕事にも目を光らせ、「連載中止でも最後までキチンとね！」。

翌朝、幹男は駅で満員電車に足がすくみ、吐き気にも襲われる。やっと出社し部長に“うつ病”を告げるも、「泣き言いわないで頑張れ」。絶望した彼は、屋上の縁から下を覗き込んだ…。その夜、帰宅するやコートのままソファーに倒れ込み、動けない幹男。思わず晴子は「ツレ、会社、辞めて！辞めないと離婚よ」。ついに彼も退職を決意する。

**「治りかけが怖いって
言うけど…」**

2月末、退職して少々明るい顔になった幹男は、医師に日記を勧められる。「うつ病の自分を認識・受容するんです」。以後、好調とどん底、不眠と眠りっぱなし、また、泣き続ける、或いは、「こんな僕じゃ申し訳ない」と謝り続けるなどの日々を、布団に包まり晴子に内緒で書き留める。一方、晴子はこの不可解な病状を“宇宙人の風邪”、“宇宙風邪”と名付け、漫画に描いた。

「仕事を下さい！ツレがうつになりました」。桜が美しい頃、失業保険生活が不安になった晴子は出版社に乗り込み、実用書のイラストの仕事を貰う。「私が稼がねば！」。その追い込みの夜、側で話し掛ける幹男に「少し黙ってよ！」。すると、彼はうなだれて浴室に消え、シャワー



配給：東映
発売元・販売元：キングレコード（株）
写真：晴子（左）、幹男（右）とペットの“イグ”

映画「ツレがうつになりました」

佐々部清 監督、2011年、日本

ホースを首に巻き付ける…。しかし、イグも異変を感じたのか、晴子を浴室に誘導。間一髪、間に合った！「ごめんね、ツレ」。

病気を通して本当の夫婦になれた…

「今度は漫画で頑張って」。晴子がイラストを実用書担当に提出すると、描きたいものを描けと励まされる。「描きたいもの？」。そう、家族、特にツレの不思議な“宇宙風邪”！漫画担当も「面白い」と連載を約束した。

「僕、一歩でも前に進みたい」。翌年2月、二人は結婚前に通った教会講座の同窓会に出席、うつ病の体験を語る。その後、「病気体験を本にしたい」と言いだした晴子に、幹男は布団の中で書いた日記を差し出す。「役に立つかも」。

やがて本の出版後、読者の求めで講演会「うつ病なんて怖くない一大切な人を守るために」が催され、幹男が聴衆の前で語る。「うつ病を恥ずかしいと思った時期も。しかし妻の支えのお陰で、今は自分の生きている姿に誇りを持てる」。



うつ病の治療はまず休養

うつ病は日本人の13人～15人に1人が発症する身近な疾患だが、放置すると生命にも危険が及ぶので、適切な治療が必要だ。症状には、気が滅入る、落ち込む、おっくうなどの精神症状と、不眠、食欲低下、頭痛、腰痛、動悸、吐き気などの身体症状がある。考え方も、些細なことにこだわる、小さなミスも気に病む、自責感に苛まれるなど、悲観的、否定的になりがちである。

治療の目標は、症状の解消、発症前の生活の回復、再発と自殺の予防である。特に自殺は患者の10人に1人が真剣に考える所以、注意が必要だ。治療法は、認知行動療法など精神療法と薬物療法である。認知行動療法とは、辛くなったら時に浮かんだ考えを日記などに記録し省みることで、現実に沿った柔軟でバランスの良い考え方や、前向きな行動を身に着ける療法である。また、原因の一つとされる脳内セロトニンの代謝異常を改善する薬物を精神療法と併用すると、6か月から1年で症状が軽快することが多い。しかし、完治したと誤解して治療を中断すると、再発しやすく自殺の危険性が高まる。

患者には十分に心身を休ませ、苦痛を傾聴し、気持や考えに共感し、気の緩みや怠けが原因ではないことを納得させ、安心感が得られるように対応する。ゆっくり回復できるよう、温かく見守ることが大事である。

監修

結核予防会 新山手病院

生活習慣病センター長

みや さき しげる
宮 崎 滋