

医療法人 瑛清会
 **もちづき歯科**
 一般歯科・小児歯科・矯正歯科
 院長 望月 英徳
 さいたま市見沼区春岡2丁目39 駐車場完備
☎048-687-6480

脳神経外科
 **ブレインピア坂戸西**
 院長 伏原 豪司
 ネット受付可能 脳ドック15,000円～
 坂戸市大字新堀279番地1 (坂戸西スマートIC近く)
☎049-288-7007

あなたの街の
コラムご掲載頂く
医療機関様募集中!!



。。。お問い合わせは (株)宣通 ☎052(979)1602 。。。

Q 月曜の朝に会社に行こうとすると、吐き気や腹痛がして行けません。どうしたらよいでしょうか？

A 休日は比較的元気に過ごせても、月曜の朝になりいざ出勤しようとする時、嘔気や腹痛・動悸が出現したり、気分がひどく落ち込んで会社に行けなくなってしまう方がいらつやいます。若い方からベテランの方まで、男女問わずあることです。このような場合、会社での慢性的な過労や人間

関係などを背景として自律神経症状や抑うつ症状が出現している可能性が考えられます。自分ではそれほど重くない、すぐに治る、と簡単に考えて当初は何とか頑張っただけでも、次第に身体症状が強くなったり、疲れやすさや落ち込みなどの二次的な抑うつ症状が悪化してしまうこともあるため、無理は禁物です。

症状がある程度軽ければ、働き方を工夫して勤務を継続することもできるでしょう。しかし一定程度以上の症状がある場合には、休職をしたほうがよいこともあります。ある程度の間お休みしてもしつかり心身の調子を整えるほうが、長い人生においてプラスになることも多いものです。会社をお休みしている間



南浦和駅前町田クリニック
 院長 町田 なな子

南浦和駅前町田クリニック院長。医学博士、精神保健指定医、日本精神神経学会専門医・指導医、日本精神神経学会認知症診療医、日本医師会認定産業医、日本臨床精神経薬理学会、日本うつ病リワーク協会、日本ADHD学会、日本スポーツ精神医学会。

Q 月曜の朝に会社に行こうとすると、吐き気や腹痛がして行けません。どうしたらよいでしょうか？

A 休日は比較的元気に過ごせても、月曜の朝になりいざ出勤しようとする時、嘔気や腹痛・動悸が出現したり、気分がひどく落ち込んで会社に行けなくなってしまう方がいらつやいます。若い方からベテランの方まで、男女問わずあることです。このような場合、会社での慢性的な過労や人間関係などを背景として自律神経症状や抑うつ症状が出現している可能性が考えられます。自分ではそれほど重くない、すぐに治る、と簡単に考えて当初は何とか頑張っただけでも、次第に身体症状が強くなったり、疲れやすさや落ち込みなどの二次的な抑うつ症状が悪化してしまうこともあるため、無理は禁物です。

症状がある程度軽ければ、働き方を工夫して勤務を継続することもできるでしょう。しかし一定程度以上の症状がある場合には、休職をしたほうがよいこともあります。ある程度の間お休みしてもしつかり心身の調子を整えるほうが、長い人生においてプラスになることも多いものです。会社をお休みしている間は、起床と就寝、食事のリズムはくずさずに軽い運動も取り入れて毎日を過ごしてみてもいいかがでしょうか。徐々に元の余裕をとりもどせることと思えます。

このようなことでお悩みの際には、お一人で抱えこまずに早めに職場の同僚や上司、保健師と相談したりお近くの心療内科・精神科を受診してみることをお勧めいたします。

企画・制作/(株)宣通 **広告**
 TEL.(052)979-1602
教えて!!
ドクター 
Q&A