

■5月15日、『武内陶子のごごラジ！』 (NHK 第一放送)に、梅谷院長が生出演！1時間半

5月15日のNHK 第一放送(ラジオ)、『武内陶子のごごラジ！』に、当院の梅谷院長が生出演しました。テーマは『私の憂うつ解消法』。司会の武内陶子さん、ゲストの平野ノラさんと三人で、14時から15時半までの1時間半、さまざまなトークを繰り広げました。

梅谷院長は、当院で胃・大腸の内視鏡専門医として活躍する一方、都内の精神科クリニックなどで、心療内科医として幅広く活動しています。

院長は、著書『[「毒になる言葉」「薬になる言葉」 医者が教える、病気にならない技術](#)』(講談社+α文庫)などの内容を踏まえながら、「五月病はどうして起きる?」、「うつ病とは何か?」、「うつ的な気分になった時はどうすればいいの?」など、さまざまな質問に専門家として回答。三人の和気あいあいとした雰囲気の中で話が進みました。

右の「うつ病危険度チェックリスト」などで、ご自身が「うつ」的になっていないか、チェックしてみてください。平野ノラさんは、「全然売れなくて引きこもっていたとき、チェックリストで『うつ』だと判定が出た。でもそのとき、『…だったら、治るよね!』と思った。散歩や軽い運動、毎日規則正しく暮らすようにしたら、だんだん元気がでて、またお笑いにチャレンジできるようになった」とのこと。病気に負けないメンタリティもさすがですね。

当院でも検査で多忙な中、できる限りストレスなどの悩みにもお応えできるよう、努力してまいります。

これからも、どうぞよろしくお願ひいたします。

	1 毎日、一日中、気分が沈んでいる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
A	2 なにに対しても楽しめなくて、 興味がわからない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	3 食欲がない。もしくは体重が減った。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	4 寝つけない。 夜中や朝方に目が覚めたりする。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	5 話し方や動作が遅くなった。もしくは、 イライラしたり落ち着きがない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
B	6 力がなく、疲れやすい。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	7 仕事や家事などに集中できない。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	8 「自分には価値がない」とか 「〇〇に対して申し訳ない」と感じる。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
	9 この世から消えてしまいたいとか 死にたいと考える。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ



左より、武内陶子さん、梅谷薫院長、平野ノラさん