

# 気分が食欲と睡眠へ及ぼす影響

## 気分が落ち込むと高揚すると

精神科の診察をするとき、私は患者さんに食欲と睡眠について尋ねます。毎回聞くものですから、慣れた患者さんになると先に自分から言ってくれるほどです。私がこの二つを尋ねるのは、それによって大まかな精神的な調子が分かるからです。

気分が落ち込んでくると、夜に眠りにくくなります。寝つきが悪くなったり、夜中に何度も目が覚めたりします。食欲もなくなってしまう、それでもなんとか食べなければと、無理に食べてもおいしくありません。

気分が落ち込みが進み、うつ病の状態にまでなると人は、「食べ物の味がしなくなつた」「砂をかんでいくような感じがする」と話されま

す。この場合でも、治療により改善してくると食べ物

の味が戻ってきます。本来の調子にまで戻るところには、夜はよく眠れて、食事もおいしく食べられるようになります。

## 食欲と睡眠の問題は精神科へ

人もいます。元気が出すぎるのです。この場合、動き回って睡眠時間も短くなり、食事もおろそかになります。あまり食べなくても、あまり寝なくても動けるのです。しかし、このままではいずれ倒れてしまいます。心と体に負担が掛かり過ぎるのです。治療により正常な気分になると、食事もゆつくり食べられますし、夜もよく眠れるようになります。

これら以外にもさまざまな精神的な症状がありますが、皆さん調子が良いときには食事をおいしく食べることができ、夜もよく眠れます。

精神的な不調は、食欲と睡眠に影響が出ます。食欲がない。食事の味がしない。ぐっすり眠れない。夜中に再々目が覚める。こういった状態が長く続く人、特に気分が落ち込みも自覚している人は、一度、精神科に相談することをお勧めします。

文責 府中市立湯が丘病院 今井雅樹

夜間・救急医療機関	内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
	小児科	夜間医療	福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)	☎084-922-4999
精神科	救急医療電話相談	こどもの救急電話相談	#8000	毎日19:00~翌8:00
全般	救急医療	小泉病院(三原市小泉町)	☎0848-66-3355	毎日24時間
	救急医療相談	精神科救急情報センター(広島市安芸区)	☎082-892-3600	毎日24時間
	夜間医療	福山夜間成人診療所(福山市三吉町南)	☎084-982-9946	毎日19:30~23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医情報提供	広島県救急医療情報ネットワーク 県全域	☎0120-16-9901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

9月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医	
	外科		内科		内科			
2日(日)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	渡辺内科医院(府川町) ☎45-8637	さくらの丘クリニック(福山市駅家町) ☎084-972-2400	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
9日(日)	寺岡記念病院(福山市新市町) ☎52-3140	新市ときながクリニック(福山市新市町) ☎51-5007	佐野内科胃腸科医院(福山市駅家町) ☎084-976-1121	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
16日(日)	内藤クリニック(福山市駅家町) ☎084-977-1070	鍋島内科(府中町) ☎41-2086	三島医院(福山市新市町) ☎51-2103	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
17日(月)	せおクリニック(栗柄町) ☎40-0246	和泉医院(府中町) ☎41-2412	こどもクリニックむらかみ(福山市駅家町) ☎084-970-1180	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
23日(日)	小島病院(福山市駅家町) ☎084-976-1351	奥野内科医院(府川町) ☎46-3500	住井内科(福山市新市町) ☎40-3030	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
24日(月)	有地医院(府中町) ☎41-3670	金光医院(府中町) ☎41-2938	山本クリニック(福山市駅家町) ☎084-976-0051	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				
30日(日)	府中市民病院(鵜飼町) ☎45-3300	府中中央内科病院(高木町) ☎45-3200	松井内科(福山市駅家町) ☎084-976-0500	府中北市民病院(上下町上下) ☎62-2211				

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00~17:00。