

# 体調の変化を見逃さないで



ストレスが多い現代社会では「うつ病」が増えています。知らない間にうつ病になっていることもあります。うつ病は、絶望感や孤独感が強くなるために、自殺願望へつながりやすく、注意が必要です。

## うつ病の主な症状

種類	内容
心の不調	憂うつな気分、絶望感、やる気・集中力・行動力の低下、何事にも興味・関心がなくなるなど
体の不調	不眠、頭痛、耳鳴り、めまい、食欲不振、腹痛、便秘、下痢など

## ●うつ病とは

「うつ病」とは、憂うつな気分や、無気力な状態が長く続いて日常生活に支障をきたすようになる「病気」で、「気持ち」の問題ではなく、「脳の病気」です。

脳内の神経伝達物質であるセロトニンやノルアドレナリンが何らかの理由で減少することで発症するといわれています。

## ●うつ病の現状

厚生労働省が実施する「患者調査」によると、平成11年に44.1万人だったうつ病などの患者数が、平成23年には95.8万人と、12年間で2.2倍に増加しています。また、15人に1人は一生のうちに経験するといわれており、誰でもなり得る身近な病気です。

## ●うつ病セルフチェック

次の2項目以上が当てはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、日常生活に支障が出ている場合は要注意です。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今では面倒に感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

「うつ対策推進方策マニュアル」(厚生労働省)

## ◇周囲が気づく変化

- ・以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・体調不良の訴えが多くなる
- ・飲酒量が増える
- ・周囲との交流を避けるようになる など

## ★うつ病の治療

うつ病の治療は、「休養」「薬物療法」「心理療法」「環境調整」の4つで成り立っています。

十分な休養をとって心と体を休ませることは、うつ病治療の第一歩です。職場や学校、家庭などで受けるストレスを軽減できるように環境調整をしてみましょう。

うつ病は、早期に発見して早期に治療を行うことが大切で、早めに対応することで、スムーズな治療へと結びつき、より早期の回復につながります。家族や職場、地域など周囲の人が体調の変化に気付いたら、専門家(医師や保健師など)に相談をしましょう。



# 瀬戸内発見伝

巻之百二十

## 刀匠と名将シリーズ 3 長船派の祖・光忠と織田信長

日本一の刀剣王国である備前国の中で、もっとも隆盛したのは長船派の刀匠たちです。その祖は光忠とされ、もともとは古備前派の近忠の子といわれたり、一文字派から派生したといわれたりと諸説あります。

長船派の祖・光忠は鎌倉時代中期の刀匠で現存作品は少なく、特に在銘品(茎に銘が残っているもの)は全国でも20口前後といわれ、愛刀家垂涎の人気刀匠です。

### 光忠と織田信長

織田信長も光忠のコレクターで、『常山紀談』という書物には「信長光忠が刀を好

み二十五腰まで集められし」と、そのコレクションぶりが紹介されています。中でも戦国武将の三好実休が所持していたことから「実休光忠」と号された名刀があります。本能寺の変で信長が最後に所持していたとされ、信長と一緒に炎上してしまいます。

形見として大事に保管しましたが、大坂城の落城で再度、炎に飲み込まれてしまいました。そしてまた焼き直され、徳川家康に献上されたとも、行方不明になったともいわれています。

### 多くの名将に愛された光忠

永青文庫が所蔵する「生駒光忠」と号された名刀は、細川家16代当主の細川護立がお

小遣いを前借して購入したもののながら、現在は国宝となっています。また、小早川隆景の愛刀「高麗鶴光忠」や福島正則の愛刀「福島光忠」、徳川家や最上家など多くの名将に愛されました。さらに、出雲大社や厳島神社に奉納され、現在国宝3口、重要文化財15口指定されています。

また、現在の刀剣ブームの主体である「刀剣女子」の中で人気なのが、「燭台切光忠」といわれる御刀です。伊達政宗が所持していて、無礼を働いた家臣を金属製の燭台ごと斬り伏せたことから号され、その後水戸徳川家へ渡りましたが、関東大震災で被災し、焼き身となってしまいます。昨年、被災後初めて公開され多くのファンが押し寄せたそうです。この御刀も一説には信長のコレクションした25



太刀 銘 光忠 (佐竹家伝来)

本作(左上写真)は、信長コレクションかどうかは不明ですが、江戸時代に佐竹家に伝来した、貴重な在銘の光忠の太刀です。作風は身幅が広く、反り深い姿に、地鉄には「乱れ映り」というオーロラのような景色が見え、刃文は蛙子丁子というおたまじゃくしのような形をしたものが所々に見え、柔らかくとても明るく見えます。