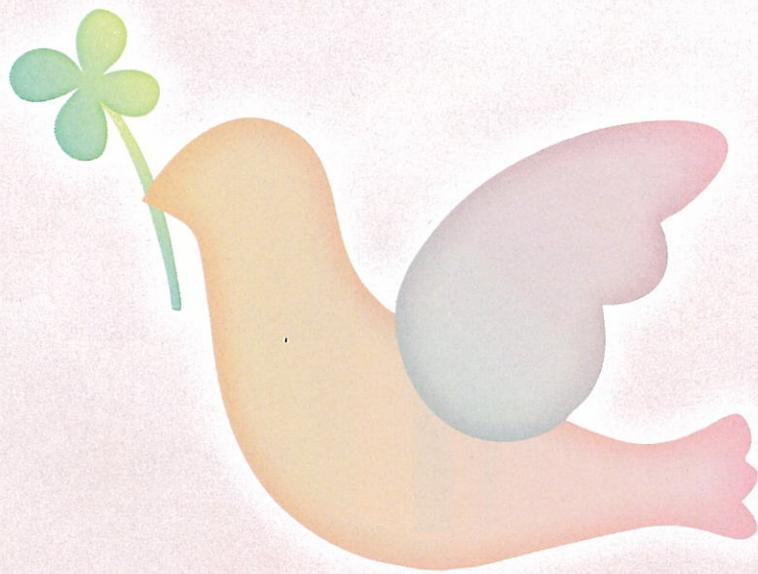


うつ病のこと、
知っていますか？



うつ病は誰でもかかる可能性があり、
治療ができる病気です。

うつ病とは



うつ病はけっして 珍しい病気ではありません。

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性
があります。一生の間に約15人に1人がかかると言われており、
けっして珍しい病気ではありません。

ゆううつな気分がする、何もする気が起きず、興味がわからない、
仕事や家事ができない、眠れない、食欲がない…などの不調が長
引いたり、繰り返し起こったりする場合には、うつ病が隠れてい
るかもしれません。

しかし、「ところが弱いからだ」、「努力不足」、「気持ちの
持ちようで克服できる」と誤解されてしまったり、病状に悩んで
いても病気であると気づかなかったり、医療機関を受診しづら
かったりして、うつ病にかかっている人の1/4程度しか医療機関
を受診していないと言われています。

うつ病は、「脳内の神経伝達物質の働きが低下して活力不足と
なり、ゆううつな気分に見舞われる状態」であり、本人の努力で
改善することは困難です。他の病気と同じように早めの相談、治
療と休養が大事です。



うつ病の症状



こころとからだにあらわれる、うつ病の症状には次のようなものがあります。

意欲の低下

何をしても楽しくない
人に会いたくない
興味がわかない

気分の落ち込み

悲しい
ゆううつ
希望が持てない

あせりや罪責感

自分を責める
いらいらする

こころにあらわれる 主な症状

死への思い

死にたいと思う
自分には価値がないと思う
強い孤独感

思考力の低下

集中できない
決めきれない

睡眠

寝つきが悪い
朝早く目覚める
過眠

疲れやすさ

疲れやすい
元気が出ない
体が重い

食欲

食欲がわかない
おいしくない
過食

からだにあらわれる 主な症状

ホルモン系

生理が不順
性欲が落ちる

痛み

頭が痛い
頭が重い
胸の痛み
肩がこる

その他

夕方より朝の方が気分・体調が悪い
疲れやすい
動機・息切れ
発汗

胃腸系

便秘や下痢
胃の痛み

うつ病のきっかけ

うつ病のきっかけはさまざまです。

いろんな生活体験がうつ病のきっかけになります。下記のような対処しきれないほどのストレスにさらされていると、うつ病を発症する可能性も高くなります。しかし、必ずしもはっきりとした原因がないこともあります。

- | | |
|--------------|---------------------------------------|
| ・ ストレスの継続 | 職場や家庭でのストレス、環境の変化、対人関係の悩みなど… |
| ・ 一過性の強いストレス | 災害、身の安全が脅かされるような経験など強いストレスなど… |
| ・ 喪失体験 | 家族や友人、恋人などの大切な人を失う、職・地位・財産、身体機能を失うなど… |
| ・ 体の病気 | 重症の身体の病気にかかったり、慢性的な病気をしているなど… |
| ・ 女性の場合 | 月経前、出産、産褥期、更年期など… |

うつ病の治療

うつ病の基本は「休養」と「お薬」です。

うつ病は、早い段階に休養をとり、適切な治療を受けることで治る病気です。

自己判断で治療をやめると再発しやすい病気でもあるので、うつ病を長引かせないために、きちんと医師の指示のもとに治療を続けることが大切です。

○休養をとる

まずは十分な休養を。

○環境調整

負担になっている環境を調整することも必要なことがあります。

○精神療法

コミュニケーションを通して行われます。支持的療法・認知行動療法などがあります。気持ちや考えを整理したりできます。

○薬物療法

抗うつ薬や抗不安薬などで、気分や身体の調子を整えます。多くの場合はお薬を服用することで症状は改善していきます。副作用の少ない新しいお薬も出てきています。



うつ病にならないために・うつ病が疑われたら

日々のストレスケア、休養、 相談が大切です。

○うつ病にならないために、日々のストレスケアを

いろいろなストレス解消法を持っておくことをおすすめします。自分の好きなこと・楽しいことをして気分転換をしましょう。

休養・入浴・運動・散歩・音楽鑑賞・おしゃべり・森林浴・ショッピング・カフェめぐり などなど

ただし、アルコールによる対処は禁物です。眠れないからと飲酒すると、うつ状態がかえって悪化することがあります。また、毎日飲み続けると、アルコール依存症になることもあります。

○うつ病が疑われたら、休養をとろう

がんばり続けると、どこかで行き詰るものです。健康であり続けるためにも心も体も休養が必要です。

旅行など、かえって体力を消耗してしまうものは避け、ゆっくり休養しましょう。

○相談しよう

一人で抱えこまず、誰かに・どこかに相談しましょう。一人で考えるより、信頼できる誰かに話しをしてみることで、ほっとできたり、気持ちが整理できることもあります。専門家に相談することも良いでしょう

うつ病を専門的に診ているのは、精神科・心療内科・神経科の病院やクリニックなどです。まずは相談をしてみることをおすすめします。最初から行きにくい場合は、区役所やこころの健康センター・かかりつけ医に相談してみるといいでしょう。

周囲の対応について

周囲の人の理解が必要です。



- うつ病に対して正しい知識を持ちましょう。
- 症状がある場合は休養と治療を勧めましょう。
「がんばれ」や「気合いで治せ」などの言葉かけは本人を追い詰めてしまいますので、さげましょう。
- 自分の考えを押し付けず、本人の話に耳を傾けましょう。
- うつ病にかかり、つらい気持ちが続くと、自殺の危険性もあります。
自殺をほのめかす言動があったら、本人のつらい気持ちを受け止め、早急に医療機関の受診をすすめましょう。
- アルコールは、状態を悪化させる可能性があるため、摂取しないようにしましょう。
- 大きな決断はよくなってから、考えるようにアドバイスしましょう。
- 治療が始まったら、あせらず、本人のペースで回復を見守りましょう。



うつ病自己チェック



うつ病の自己チェックをしてみましょう。

チェック項目	
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、今ではおっくうに感じられる	
自分が役に立つ人間だとは思えない	
わけもなく疲れたような感じがする	

2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性がります。このほかに眠れなくなったり、食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性がります。



引用参考文献

うつ対策推進方策マニュアルー都道府県・市町村職員のためにー
厚生労働省地域におけるうつ対策検討会平成16年1月発行



相談機関

熊本市こころの健康センター

熊本市中央区大江5丁目1番1号ウェル帕くまもと3階

相談電話 **096-362-8100**

平日 9:00～16:00 (祝日・年末年始を除く)