

# お父さん、 ちゃんと寝てる？



お父さん、このごろちょっと疲れているみたいだね。  
家族には何も言わないけど、みんな心配しているんだよ。

編集協力：静岡県精神保健福祉センター



## もしかして、こんなことはない？

- ⑥ 疲れているのに、  
2週間以上眠れない日が続いている
- ⑥ 食欲がなくて、体重が減っている
- ⑥ だるくて、意欲がわからない



もし、あるなら…

それは、うつかも

一人で悩んでいないで、相談しようよ。

**不眠が続くときは、かかりつけ医や  
専門機関(裏面参照)にご相談ください**

うつになると、睡眠と食欲という生きるための基本が  
むしばまれます。気力やがんばりで克服するのは困難です。

**まずはご相談ください**

熊本市こころの健康センター

〒862-0971 熊本市中央区大江5丁目1-1 総合保健福祉センター(ウェルパルクまもと)3階  
相談電話 096-362-8100(ハートマル) 午前9時~午後4時 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)

# うつサインを見逃さないで！

「眠れないのは、ちょっとした気がかりがあるから。特別なことじゃないよ。」  
「仕事をしていればストレスはかかるものさ。このくらい、よくあることだよ。」  
「不眠なんて、病気のうちに入らないよ。」  
「うつなんて、やる気のない人の言いわけだ。」

こんなふうに考えていませんか？ 確かに、ストレスは生きている限り、だれでもかかります。しかしそれがたまって「不眠」「食欲減退」「倦怠感」などの症状が出てきたら、それは「うつ」のサインかもしれません。周囲の人や家族も、サインに気づいたら、見逃さないことが大切です。

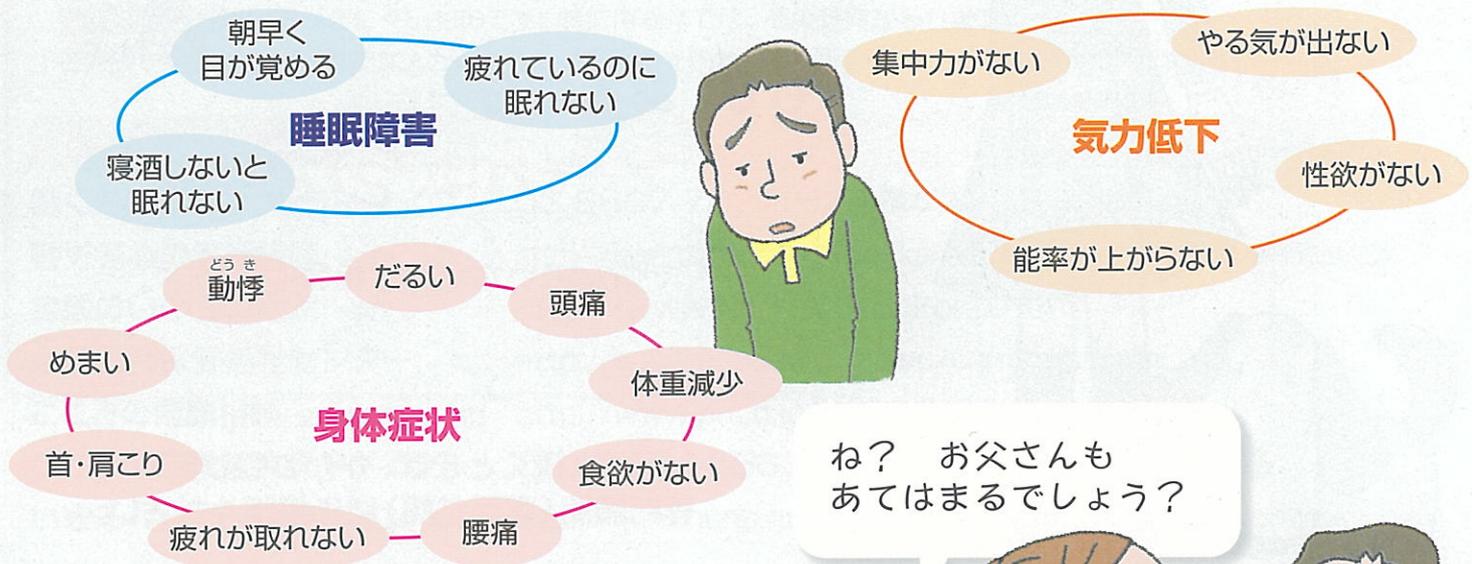
## 特に心配なのは、眠れないこと

寝床に入ってもなかなか寝つけない(入眠困難)、  
眠っていてもたびたび目覚めてしまう(中途覚醒)、  
明け方早くに目が覚めてその後眠れない(早朝覚醒)、  
眠りが浅くて眠った感じがしない(熟眠障害)、



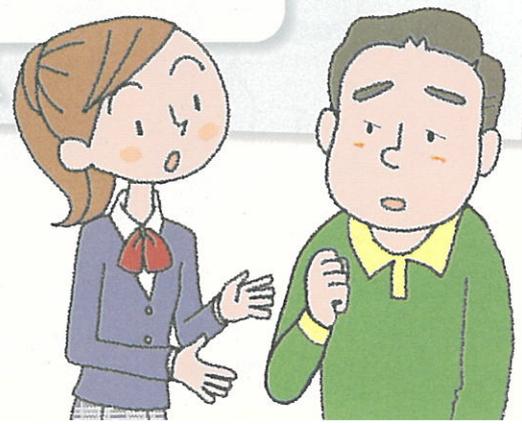
といったことが続いているならば、それは「不眠」の状態です。長く続いているなら、それは「うつ」のサインかもしれません。もし下図のようなサインがあるなら、医師に相談してみましょう。

## あなたや周囲の人にこんなサインはありませんか？



## こじらせないことが大切

うつは、いったんこじらせてしまったら、治療までに時間がかかるだけでなく、自殺を考えたり、実際に行動をおこしたりすることもあります。まだ大丈夫、もっとがんばれると思いつけた結果ですから、こじらせないうちに、早く対処することが大切です。



# 知っておきたい、不眠症 のこと

疲れていても、お酒を飲めば  
なんとか眠れます。  
治療までは不要なのでは…。

アルコールを飲むと眠気を催しますが、睡眠の質は悪くなり、夜中に目覚める原因となります。利尿作用もあるため、途中で起きてしまうことがますます多くなり、かえって睡眠障害が悪化することもよくあります。

また、徐々にたくさんお酒を飲まねば眠れなくなって、アルコール依存症につながるおそれもあります。もちろん、肝臓にもよくありません。

睡眠薬代わりの  
寝酒は危険…



家族が不眠症のようですが、  
医師に相談して会社や近所の人に  
知られたくありません。

こじらせたら治りにくくなるのは、体も心も同じです。不眠くらいとあなどっているうちにつらさは増して、うつから**自殺を考えるようになるケース**もあります。医療機関で診療を受けることに抵抗があるなら、電話相談やネット情報・相談も利用できます。個人情報保護されますから、他人に知られることはありません。

本人が必要ないと  
言っても、家族が電話  
相談を利用すること  
もできます。世間  
体や仕事のことより、  
本人のことを第一に  
考えてください。



娘に受診をすすめられたのですが…。  
不眠や疲れなどは、自分でがんばれば  
いいのではないのでしょうか。

不眠などの典型的な症状があり、うつと診断される人は、**がんばりすぎて気力が枯れている状態**です。

自分の力だけでは、いつも通りに活動できなくなっており、自力で治すのは困難な状況にあります。

また、不眠の原因として、うつ以外にも「むずむず脚症候群」などの病気が影響している場合もあります。いずれにしろ、まずは医師に相談してみる事が大切です。



睡眠薬を飲み続けていると、  
依存症にはならないのでしょうか。

最近、睡眠改善薬が市販され、手軽にお薬が購入できるようになりましたが、不眠が続いているのに、睡眠薬を**自己判断で毎日**使用していると、依存症になってしまいうリスクが生じる場合があります。

不眠が続くときには、**医師の指導を受けながら**、睡眠薬を使用することが大切です。最近の睡眠薬は安全性が高まっており、**適切に使用**すれば、寝酒に頼るよりずっと安全です。

睡眠薬に限らず、どのお薬でも、医師と相談しながら、適切に使用していくことが重要です。



## 職場で



社長、部長、課長の  
みなさん!

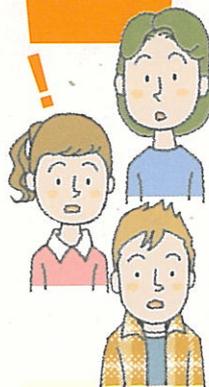
こんな人は  
いませんか?

今まで普通に働いていたのに

- ★集中力がなくなり、能率が落ちた
- ★表情がなくなり、ぼーっとするようになった



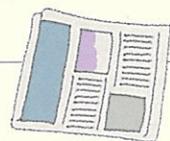
## 家庭で



お母さん、息子さん、  
娘さん!

お父さんに、  
こんな変化は  
ありませんか?

- ★「だるい」ということが増え、食欲がなくなった
- ★眠れないようで、夜中にたびたび目を覚ます
- ★新聞やテレビに関心がなくなった



# 「うつ」の可能性が 있습니다

かかりつけ医や専門機関にご相談ください



「うつ」は自分では気づきにくいものです。特に中高年では、その傾向があります。  
ご家族や会社の人など身近な人が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診したりすることが大切です。



### 無料で相談できる専門の相談機関 (2011年11月現在)

働く人の悩みホットライン	03-6667-7830(日本産業カウンセラー協会内)
勤労者心の電話相談(一覧)	<a href="http://www.rofuku.go.jp/yobo/kokoro_kenko/tabid/365/Default.aspx">http://www.rofuku.go.jp/yobo/kokoro_kenko/tabid/365/Default.aspx</a>
全国のいのちの電話(一覧)	<a href="http://www.find-j.jp/zenkoku.html">http://www.find-j.jp/zenkoku.html</a>
全国精神保健福祉センター(一覧)	<a href="http://www.acplan.jp/mhwc/centerlist.html">http://www.acplan.jp/mhwc/centerlist.html</a>
こころの健康相談(全国の保健所一覧)	<a href="http://www.phcd.jp/HClst/HClst-top.html">http://www.phcd.jp/HClst/HClst-top.html</a>
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064-556
いきる・ささえる相談窓口(一覧)	<a href="http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html">http://ikiru.ncnp.go.jp/ikiru-hp/ikirusasaeru/index.html</a>

### 働く人のメンタルヘルス全体の情報は

こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト  
<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

家族や職場の人向けの情報もあります。