

ココロの健康

うつ病の早期発見・早期対応

ストレス社会と言われる現代では、「こころの病気」は誰もがなるかもしれない身近な病気です。

近年、新聞やテレビ等のメディアでは、自殺者の増加を報道する機会が増えてきていますが、その数は、1年間で3万4千人を超えるといわれています。また、自殺者のうちの半数以上が、うつ病が原因とも言われています。

最近の調査では、うつ病はおよそ15人に1人が一度はかかると言われており、「こころの風邪」とも言われるように珍しい病気ではなくなっています。今は健康でも誰にでもかかる可能性があります。男性に比べると、女性の人がかかりやすいとも言われています。

●うつ病の症状

精神症状	身体症状
<ul style="list-style-type: none"> ・ ゆうつな気分 ・ 興味、関心の減退 ・ おっくう感 ・ 不安感 ・ つらさの感 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 睡眠障害 ・ 食欲低下、過食 ・ 性欲の低下 ・ その他（めまい、体のだるさ、肩こりなど）

※これらの症状が継続して2週間以上続いたり、繰り返しておきるようなら「うつ病」の可能性があります。心療内科や精神科に相談してください。



ココロの健康度をチェックしてみよう!

FDI自己診断プログラム

最近のあなたは… 各項目について、あなたの気持ちを「いつも(4点)」「かなり(3点)」「すこし(2点)」「ない(0点)」で表してください。

項目	いつも	かなり	すこし	ない
1 何をしても楽しくない	4	3	2	0
2 焦って仕方がない	4	3	2	0
3 気持ちがすっきりとしない	4	3	2	0
4 不安で仕方がない	4	3	2	0
5 取り越し苦労が多い	4	3	2	0
6 とても憂うつである	4	3	2	0
7 過ぎたことをくよくよと悔やむ	4	3	2	0
8 からだの調子が悪い	4	3	2	0
9 食欲がない	4	3	2	0
10 夜によく眠れない	4	3	2	0
11 朝の方が調子が悪い	4	3	2	0
12 理由もないのに疲れる	4	3	2	0
13 普段のように仕事ができない	4	3	2	0
14 何事もおっくうである	4	3	2	0
15 なかなか決断できない	4	3	2	0
16 頭の回転が鈍くなったように思う	4	3	2	0
17 気力がわかない	4	3	2	0
18 何かにつけて満足感がない	4	3	2	0
19 根気が続かない	4	3	2	0
20 自分は不必要な人間のように思える	4	3	2	0
21 生活に張りがない	4	3	2	0
22 自分が嫌になっってしまう	4	3	2	0
23 将来に希望が持てない	4	3	2	0
24 とても寂しい	4	3	2	0
25 「死ぬ」ことを考えてしまう	4	3	2	0
小計				
合計				点

PDI(藤波式うつ病尺度)質問票・東京大学大学院教育学研究科 紀要第38巻別刷より

診断

合計点が**25点以上**の人は うつ病領域です。独りで苦しまないで、精神科や心療内科を受診することをお勧めします。

合計点が**24点以下**の人は 健常領域です。そのペースでこころの休養を取りながら、いまの日常を続けてください。

このチェックシートの点数が高いというだけで、すぐに「神経症」や「うつ病」とはいえません。症状が非常に辛い状態が持続して、社会生活や日常生活に支障が出て、初めて病的状態と判断します。自分の精神疲労度を確認する目安としてこのチェックシートを利用し、こころの健康管理に努めてください。

●うつ病の早期発見・早期対応

うつ病にかかると、気分の落ち込み、だるさ、不眠など様々な症状が現れ、中には生きていることがつらいと感じてしまう人もいます。周囲から見ると、気の持ちようでなんとかなる、なまけているような気がしますが、この苦しみはうつ病になった人にかかりません。「もっと頑張れ」と言いたくありませんが、頑張った末に「うつ病」になった人にとって言葉は辛いものです。うつ病になりやすい人は真面目で頑張りや、周囲に気を配るタイプの人です。励ますのではなく、ゆつくり話を聞いてあげることが十分な休養と受診を勧めていくことが必要です。

うつ病は治る病気です。医療機関に相談して、薬の服用と十分な休養をとることでほとんどが改善します。

●精神保健福祉相談の窓口

うつ病など精神疾患に関する相談や精神疾患患者の日常生活の相談、福祉の相談などは左記までお電話ください。

▼問い合わせ先

・上三川町 健康福祉課 社会福祉係
☎9128

・県南健康福祉センター 健康福祉部 精神保健福祉担当
☎6192