

# うつ病の健康

## うつ病を知っていますか？

うつ病は、最近の調査によるとおよそ15人に1人が一度はかかるといわれており、「11月の風邪」ともいわれるように珍しい病気ではなくなっています。

### うつ病とは？

- ①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
- ②うつ病は心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます
- ③心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じた時などにうつ病にかかりやすいです
- ④うつ病は早期発見、早期治療が大事です。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です

### うつ病を疑うサイン

#### 自分が気づく変化

- ①悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ②何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③疲れやすく、元気がない(だるい)
- ④気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- ⑤寝つきが悪く、朝早く目がさめる

### うつ病を疑うサイン

#### 周囲が気づく変化

- ①以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ②体調不良の訴え(身体が痛い、だるい)が多くなる
- ③仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④周囲との交流を避けるようになる
- ⑤遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ⑥趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦飲酒量が増える など



### うつ病にならないために

- ・スポーツ、趣味、レジャーなどでストレスを解消する
- ・できるだけ前向きに考える
- ・何事も行き過ぎにならないよう、完璧を追求しない
- ・物事に優先順位をつけ、できることから始める

- ・悩みや責任を自分だけで抱え込まず、だれかに相談する
- ・うつ病と思われる身体・精神の不調に気づいたら休養をとり、早めに受診する



### うつ病が疑われたら

#### 自分がした方がよいこと

- ・専門家(医師、保健師)に相談(受診)してください
- ・休養と、場合によっては服薬が必要です
- ・早期に対策を行うと早く回復します

#### 周囲の人がした方がよいこと

- ・睡眠障害があったり、うつの症状が

強くて日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療を勧めてください

- ・役場や保健所、精神保健福祉センター、医療機関(精神科、心療内科、かかりつけ医)などで相談するよう勧めてください。受診時は、誰かが付き添って行ってください
- ・本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらってください
- ・治療が始まったら、本人の回復のペースに配慮して、支援をしてください
- ・無理に外出・運動・気分転換を勧めずに、本人がその気になった時点でこれらのことを支援してください

うつ病などの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は、医療機関、役場、精神保健福祉センターなどに相談ください。

#### 相談・問い合わせ先

- ⑤上三川町役場 健康福祉課 社会福祉係

☎0569128 FAX0567493

⑤県南健康福祉センター

⑤精神保健福祉担当

☎0526192

⑤精神保健福祉センター

☎028(673)8785