

保健師からの

ちよこ

はなこ



うつ病について

最近うつ病が増えていきます。うつ病は、性別・世代別にみると70代の女性に最も多い病気です。最近は特に30代で急増し、また子どものうつ病も増加しています。

「うつは心のかぜ」とも言われますが、うつに気づかなくなると、追いつめられ

て「自殺」という最悪の結果を招くこともあります。夏目漱石はうつ病、芥川龍之介は統合失調症、ドストエフスキーやゴッホはてんかんというように、心の悩みを乗り越えて、芸術を開花させることもあります。「うつ病」になっても、悲しむべきことでもありません。

うつ病の原因

うつ病は憂うつ感や無気力な状態が長期間回復せずに、日常生活に支障をきたす病気です。これらの症状を性格とか気持ちの持ちようと考え、無理をして症状を悪化させることがあります。

うつ病でやる気がでないのは、あなたのところが弱いからではありません。ストレスによってセロトニンやノルアドレナリンなどの脳内神経伝達物質の働きが悪くなったためです。セロトニンやノルアドレナリンは脳の中で、意欲や活力を伝える物質です。この働きが悪くなると、うつ病の症状があらわれます。治療で脳内神経伝達物質のバランスの乱れを修正することで改善します。

うつ病の症状

次に生活の中にあらわれるうつ病の症状をあげてみます。あなたの1日の生活と重ね合わせてください。1か月以上このような状態が続いている

朝	<ul style="list-style-type: none"> 目覚ましよりも早く目が覚める 新聞を見る気にならない 着替えるのもおっくう とにかく元気がでない 体がだるい
昼	<ul style="list-style-type: none"> やる気がでない、続かない 集中できない 頭痛 すぐ疲れる 簡単なミスがいつまでも気になる 飲みに誘われても行く気がしない
夜	<ul style="list-style-type: none"> テレビを見てもつまらない 夕飯のメニューが決まらない ごはんを食べる気がしない なかなか眠れない 眠りが浅い

場合は、うつ病を疑い、精神科、心療内科、メンタルクリニックなどの専門医を受診してください。

うつ病の治療

治療のポイントには「休養」と「くすりの服用」です。まずは十分な休養をとることが大切です。仕事や家事などの荷物を少しの間下ろして、ここからだを十分に休めましょう。それと併行してくすりで脳内神経伝達物質のバランスの乱れを調整します。くすりを飲むことに抵抗を感じるかたもありますが、どんなにからだやこころを休めても、からだの中で起こっている異常をきちんと修正しなければ治りません。抗うつ薬が症状を改善しますが、この薬は熱を下げるくすりのように即効性のあるくすりではなく、2〜4週間のうちに徐々に効いてきます。服用を始めてすぐ効果がでないからといって不安にならずに、医師の指示に従って、きちんと服用を続けましょう。周囲のかたが、うつ病は単にこころの問題ではなく、治療が必要な病気であることを理解することも大切です。

育英奨学資金

高校生以上の在学者に奨学金をお貸ししています。

対象

町に引き続き1年以上居住し、学費の支払いが困難な世帯で、健康で学習意欲が高く、出身または在学の学校長の推薦を受けられるかた。

貸与額（月額）

	国公立校	私立校
高校 (高等専門学校を含む)	1万円	2万円
大学 (短期大学を含む)	2万円	3万円

申込み 4月15日(水)までに教育委員会学校教育担当へ ☎62-4563