



「うつ病」



うつはなし！

ちよつと

保健師からの

1. うつ病とは？

気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味を持てなくなったり、何となくだるかったり……
こんな症状が2週間ほど続いて、日常生活に支障が現れるまでになった状態のことです。

2. どんな人がなりやすいの？

- ①真面目な人
- ②頑張り屋な人
- ③周りに気を遣うタイプの人
- ④女性

(男女比 1:2、その背景として、思春期における女性ホルモンの増加、妊娠・出産等の出来事、更年期のホルモンバランスの変化などが考えられています。)

こういったタイプの人、人生におけるライフイベント（離婚、死別、リストラなど、また昇進やマイホーム購入などといった喜ばしいことも含む）を引き金にうつ病を発症することが多いようです。

3. 症状は？

- ①憂うつな気分、沈んだ気分
- ②興味がわかず、楽しくない
- ③食欲がない
- ④寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- ⑤億劫で、何もする気がしない
- ⑥夕方より朝方のほうが気分が悪い
- ⑦自分を責め、自分は価値がないと感じる
- ⑧死んでしまいたくなる

4. 治療は？

- ①医療機関を受診して服薬する。

うつ病は病気です。気合いで治そうとしたり、放置したまましていると、治りにくくなります。おかしいと思ったら、早めにメンタルクリニックや精神科、心療内科などを受診しましょう。

治療は薬物療法を基本に、カウンセリングや精神療法などで、柔軟な考え方ができるよう心理的治療を行っていくこともあります。

- ②ゆっくり休養する。

休むことに罪悪感を持つかもしれませんが、うつ病からの回復には休養が絶対に必要です。

5. 予防ってできるの？

- ①ストレスに気付き、解消すること。
- ②休養をとる。疲れのサインを見逃さないで！
- ③誰かに相談し、一人で抱えこまない。

6. 最後に

うつ病の症状から、周りの人は、ついつい「頑張れ！」「しっかりしろ！」と励ましてしまいがちです。本人は怠けているわけではなく、頑張っていて頑張った末に、いわば力尽きてうつ病を発症しているの、そういった人にこれ以上頑張れと励ますのは禁物です。

さらに、うつ病の治療は早いほど効果があると考えられています。もしかしたら「うつ病かも…」という方は、自分の健康を守るためにも、医療機関への早めの受診をお勧めします。また、「最近、気分が落ち込むんだけど…。ちょっと話を聞いて欲しいな…。」という方、秩父保健所にて『こころの健康相談』や『ひきこもり・ニートについての相談』も受け付けております。身近なところで町の保健師も相談にのることができますので、気軽に声をかけて下さい。

問合せ

健康福祉課健康づくり担当

☎62-1233

秩父保健所精神保健福祉担当

☎22-3824