

増え続ける現代病 うつ病

うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です。気の持ちようや弱さからではなく、さまざまなストレスにより、脳のエネルギーが不足して機能障害が起こると考えられています。

《うつ病の症状》

- ① **強いうつ気分** → 気持ちが沈み込んで憂鬱になる。
- ② **興味や喜びの喪失**
→ 何をしてもおもしろくない、何かをしようという気持ちになれない。
- ③ **食欲の減退または増加**
→ 食欲が低下、体重が減ってくる。
- ④ **睡眠障害** → 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めて寝付けなくなる。
- ⑤ **精神運動の障害** → 身体の動きが遅くなったり、口数が少なくなる。
- ⑥ **疲れやすさ、気力の減退**
→ 身体を動かしていないのにひどく疲れる。気力の低下。
- ⑦ **強い罪責感** → ほとんど根拠なく自分を責めたり、過去の些細なことを思い出して悩む。
- ⑧ **思考力や集中力の低下**
→ 注意力が散漫になり、集中力や決断力が低下する。
- ⑨ **自殺への思い** → 気持ちが沈みこみつらくてたまらないため死んだほうがましだと考える。

上記の症状が2週間以上続く 日常生活に支障がでる

うつかも…



早めに専門機関に相談しましょう

《医療機関》

精神科—心の病気（うつ病や統合失調症、不眠症など）を専門に診察します。

心療内科—心の問題が身体に現れる「心身症」などを診察します。

《相談機関》

保健所や保健センターなど地域の公的機関



うつ病を正しく理解しましょう

～家族や周囲の人の支えと理解が必要です～

病気について正確な知識を持ちましょう

うつ病は、脳の病気です。うつ病の症状や特徴を理解しましょう。

つらい気持ちを理解し受け止めましょう

本人が一番つらく、できない自分にいらいらしています。

非難、叱責をせず、良いところをほめましょう

ほめられたり、感謝されると心が落ち着き回復に役立ちます。

薬をきちんと飲んでいるか見守りましょう

自己判断で服薬をやめてしまうと再発の危険があります。

ゆっくり休める環境をつくりましょう

うつ病からの回復のためには十分な休息が必要です。家族はできるだけ協力して負担をへらしましょう。

意見をするより話をよく聞きましょう

説教は、効果がなく本人を追い詰めてしまいます。

死なないで、あなたは大切な人という気持ちを伝えましょう

必要とされていることが、本人の生きる支えとなります。

一喜一憂せず、あせらないで長い目で見ましょう

うつ病は一進一退をくりかえします。あせらず長い目でみましょう。

適切な距離をもつことも大切です

家族が巻き込まれ共倒れにならないよう程よい距離感を保ちましょう。

家族が元気であるよう気晴らしも必要です

適度に気分転換をはかり、家族会で悩みを話し合うことも重要です。