健康新聞　９月号

今月のテーマ『うつ病』　今村病院健康管理センター

うつ病は、『心のカゼ』とたとえられるくらい誰でもかかる病気です。

病気の原因は、生活上の大きな変化（就職・結婚・出産・転居・退職・離別など）や、生活上のストレスが発症のきっかけとなる場合が少なくありません。

生活上の心配事、自分の手に余る問題（金銭問題、健康問題、事故や失敗事など）については、思いつめる前に誰かに相談しましょう。日本人の 15 人に一人が一生に一度はかかると言われており、決して珍しい病気ではありません。しかし、多くの人は精神科医を受診せず、適切な医療を受けていないのが実態です。　適切な医療を受けていないと慢性化して生活自体に多大な障害（自殺など）が生じることがあるので、安易に考えることは禁物です。　うつ病はきちんと治療することで回復できる病気ですので、本人をはじめ家族や知人が早く気づき専門医による適切な診断、治療を受ける事が必要です。

1 うつ病の症状は？

＜心のサイン＞

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がない人間だと感じる
- イライラする
- 落ち着かない

＜からだのサイン＞

- 眠れない、朝早く目が覚める
- 疲労、だるい
- 息切れ　、動悸、めまい
- 頭痛、肩こり
- 便秘　・体重減少
- ご飯がおいしくない

なりやすい性格は・・・

- 生真面目で几帳面、責任感が強い
- 秩序を非常に重んじ、融通がきかない
- 人に相談するのが苦手で、一人で頑張りすぎ

2 うつ病の自己チェック

うつ病は、早めに気づくことが大切です。まずは自己チェックをしてみましょう♪♪♪

□1．この１カ月間、気分が沈んだりゆううつな気持ちになったりすることがよくありますか？

□2．この１カ月間、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか？

上記２項目の１つ以上に該当するならば、さらに下位の７項目の質問に移ります。

□3．食欲の減退あるいは増加、体重の減少あるいは増加

□4．睡眠障害（不眠あるいは睡眠過多）　□5．精神運動性の障害（強い焦燥感）

□6．疲れやすいまたは気力の減退　□7．強い罪責感

□8．思考力や集中力の低下または決断困難　□9．自殺への思い

１．２の項目のどちらを含んで５つ以上の症状があり、これらがほとんど１日中、２週間以上続いている場合、うつ病の可能性が疑われます。

※もしも、うつが疑われたら早めに対応することが大切です。早めに、医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）または、保健所や精神保健福祉センターに受診・相談しましょう。

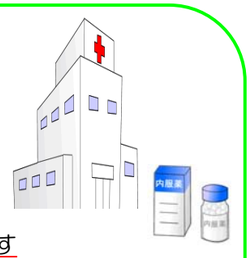
3 周囲の方（家族、友人、職場のスタッフ..etc）の接し方

1. うつ病は『病気』であることを理解しましょう。
2. ゆっくり休ませる環境づくりに配慮しましょう。
3. 治療ができるようサポートしましょう。
   （社会人であれば、産業医やかかりつけ医に相談できるようサポートし、しばらく仕事を休める環境を整えてあげる。上司の理解を得て仕事量を減らす。家庭の主婦であれば、家族が家事を手伝う etc）
4. 『頑張れ』など励ましすぎない、また原因を追及しすぎないようにしましょう。
5. 無理に気晴らしをすすめることはやめましょう。
6. 重大な決定は先延ばしするようすすめましょう。
7. 自殺に注意して下さい。考え方が悲観的になって、自殺を考えるほど苦しんでいることがあります。本人の話をじっくり聴いてあげましょう。

社会復帰へのサポート・・・治りかけは必要以上にあせることがあります。ゆっくりと仕事をはじめられるよう、また負担の軽い内容から始められる体制を整えてあげましょう。

4 治療について

治療の基本は、休養と薬物療法です。



①休養　心と体をしっかり休めましょう

- 仕事や家事など重荷になっている役割から一時退いて休養しましょう。
- 経過によっては入院した方が早くよくなることもあります。
- お酒に逃げるのはやめましょう。

②薬物療法　抗うつ薬は脳内の神経伝達物質の働きを回復させる効果があります

- 抗うつ薬は飲み始めてから２～４週間経ってから効いてきます。毎日の服用になります。
- 必要なときはしっかり服薬することが大切です。回復した後も数カ月は同じ薬を飲み続けます。
- 副作用があたら主治医に相談しましょう。

③精神療法　医師やカウンセラーが悩みを聴いて、問題解決の為にサポートを行います