# こんにちは 保健師です!



保健師:小林 有美

# こころの健康 ~ うつ病について知っていますか~

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

先月号ではこころの病気「統合失調症」についてお伝えしました。今回は引き続き、こころの健康を テーマに「うつ病」についてお伝えします。

#### うつ病とは?

憂うつ感や無気力な状態が長い期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまう病気です。「なまけ」のように見られますが、がんばりたくてもがんばれないのがうつ病です。

有病率は6.5%、15人に1人はかかる可能性があります。誰でもなりうる可能性があり、うつ病は「こころの 風邪」とも言われています。

## うつ病になぜなるの?

転居、退職、離別、過労、などの大きな出来事やストレスがきっかけとなる場合が多く、意欲や活力などを 伝達する脳の神経伝達物質のバランスの乱れが原因で、脳の働きが不調になり起こります。決して、「気の持 ちよう」によるものではありません。

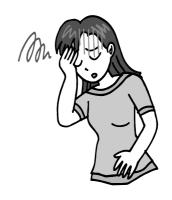
# うつ病の症状

## こころの症状

- ・気持ちが沈む
- ・考えがまとまらない
- ・興味や関心がもてない
- ・物事を決められない
- ・やる気が出ない
- ・悲しい

## からだの症状

- ・眠れない
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・だるい
- 頭痛・肩こり
- ・息切れ・動悸



# うつ病になったら?

ひとりで悩むより早めに相談・専門の医療機関(精神科・神経科・心療内科など)への受診が大切です。治療には薬物療法があり、抗うつ剤により脳の働きを回復させる効果があります。早期に発見し、治療することでよくなりますが再発しやすい病気です。また、抗うつ剤は、効果が現れるまで2週間から3週間かかり、長期に飲むことが必要となります。

うつ病について正しい知識を持ち、早期に対処することがとても重要です。また、身近な人が早く気づいてあげることも大切で、医療機関への受診を勧め、話をじっくり聞いてあげるようにしましょう。 励ましは逆効果なので暖かく見守るようにしましょう。

何でも自分だけで抱え込まず、マイペースの生活をし、ストレスをためないように心がけましょう。