

ご存じですか？ うつ病のこと



近年、自殺による死亡が全国的に増加し、大きな問題となっています。
北海道においても、ここ数年、毎年1,500人前後の方々が自ら命を絶っている現状です。
自殺が増えている要因として、不況、リストラ、いじめなど、様々なことがあげられていますが、最近の研究から、自殺はうつ病との関係が深いことがわかってきました。
自殺の予防には、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。

我が国のうつ病

だれでもなる病気

欧米より低いものの、生涯に約15人に1人、過去12ヶ月間には約50人に1人がうつ病を経験しており、誰でもかかる可能性があります。

気づかれにくいうつ病

うつ病にかかっている人の3/4程度が病状で悩んでいても病気であると気づかなかったり、医療機関を受診しづらかったりして、医療を受けていません。

うつ病とはどんな病気？

- ①うつ病とは、脳のはたらきに故障が生じ、ゆううつになったり、頭の回転が悪くなったり、やる気がなくなる病気です。
- ②うつ病は心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気の原因になったり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。



- ③心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じたときなどに、うつ病にかかりやすくなります。
- ④うつ病は早期発見、早期治療が大切です。しかし、長く続くこともあり、その場合は、がまん強く治療することが大切です。

うつ病を疑うサイン

～自分が気づく変化～

- ① 悲しい、ゆううつな気分、沈んだ気分
- ② 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ③ 疲れやすく、元気がない(だるい)
- ④ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- ⑤ 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- ⑥ 食欲がなくなる
- ⑦ 人に会いたくなくなる
- ⑧ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ⑨ 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ⑩ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ⑪ 自分を責め、自分は価値がないと感じる



など



～周囲が気づく変化～

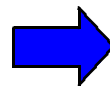
- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ② 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④ 周囲との交流を避けるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増える

など

うつ病はどうして起こるの？

うつ病になりやすい性格とは…

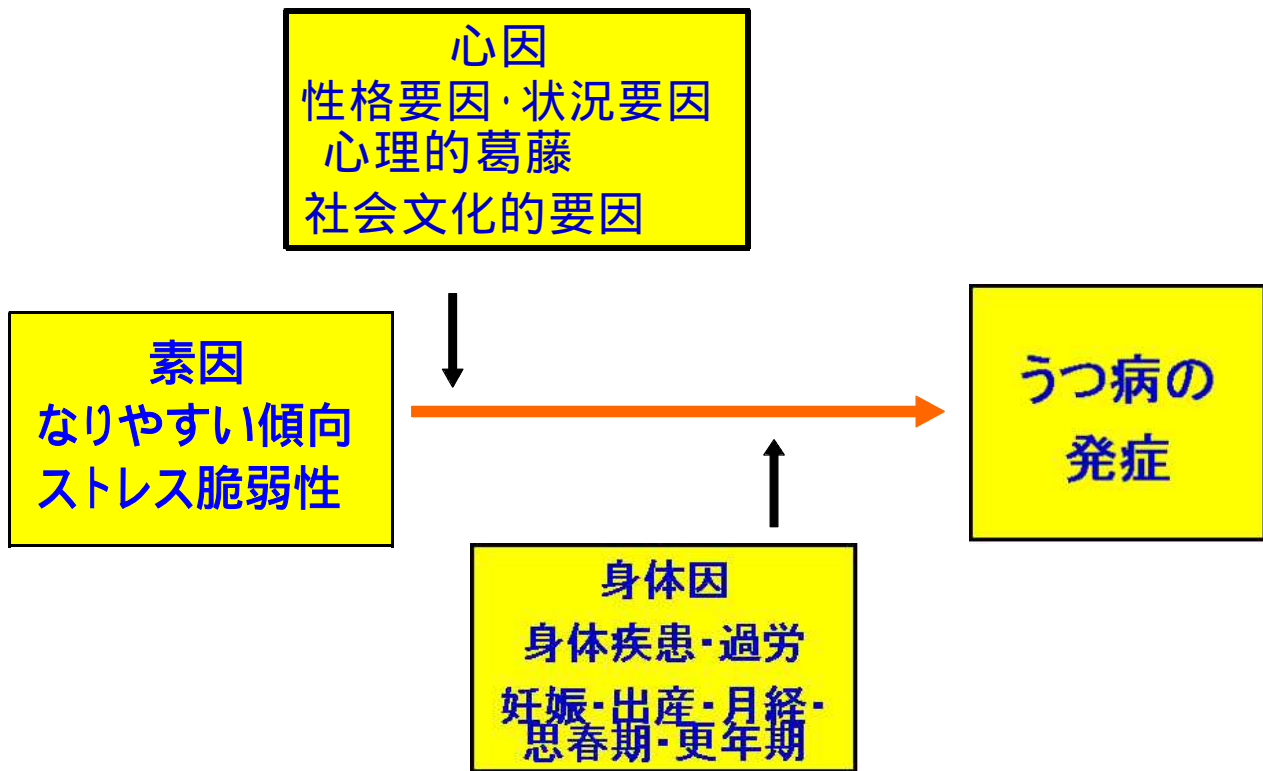
- ・几帳面で真面目、責任感が人並み以上に強い
- ・考え方に柔軟性が乏しい人
- ・開き直りや決断ができない人



ストレスを
受け止めやすい
注意が必要！！

うつ病のきっかけ…

様々な生活体験と個人の性格や行動様式が相互に関係して、一部の人うつ病になります。うつ病が悪化すると自殺の危険もでてきます。



うつ病にならないために

毎日の小さな心配事に対して

ストレス解消法（スポーツ、趣味、レジャーなど）が有効です。

少し深刻な問題に対しては、次のようなストレス対処法が有効です。

- ・問題を整理して、解決のための選択肢を考えてみましょう
- ・自分の手に余る問題については、誰かに相談しましょう
- ・事故や失敗など起きてしまったことに対しては、誰かに話して気持ちを整理して、これからのことを考えましょう。
- ・できるだけ前向きに考えましょう。



健康は何をするのにも基本となります。
病気しそうになったら休養をとり、専門家(医師)などに相談してください

うつ病が疑われたら

自分がした方がよいこと

- ・ 専門家（医師、保健師）に相談（受診）してください。
- ・ 休養と、場合によっては服薬が必要です。
- ・ 早期に対策を行うと早く回復します。



周囲の人がした方がよいこと

- ・ うつ病の症状について質問し、原因について尋ねてください。
- ・ 睡眠障害があったり、うつ病の症状が強くて日常の仕事、家事などが困難であれば、休養と治療を勧めてください。
- ・ 保健所、精神保健福祉センターや医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）などで相談するよう勧めてください。誰かが付き添って行ってください。
- ・ 本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めてもらってください。
- ・ 治療が始まったら、本人の回復のペースに配慮して、支援してください。

うつ病自己チェック

チェック項目

1. 毎日の生活に充実感がない
2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
4. 自分が役に立つ人間だと思えない
5. わけもなく疲れたような感じがする

判定方法

上に挙げた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性がありますので、医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

こころの健康に関する相談を受けつけています

北海道中標津保健所

☎0153-72-2168

北海道立精神保健福祉センター

☎011-864-7171

