

健康知恵袋

「うつ病」を知ろう

「うつ」という言葉は気分が落ち込んでいる状態として日常よく使われていますが、病気になる、思考や感情、意欲や行動、さらには身体面にまで症状があらわれれます。

「うつ」は、決して気持ちや性格の弱さで起こるものではありません。

しかし、最初は身体の不調やちよつとした気分の落ち込みにしが見えないことも多く、周囲の方も本人が抱えている本当の心の苦しみに気づきにくいことがあります。そのため、安易に対応し、症状を長引かせたり、かえって悪化させることもあります。

最近、環境や生活スタイルの変化によって、うつ症状で苦しむ方が増えているようです。本人や家族だけでなく、みんなが安心して暮らしていくためにも、うつ状態やうつ病について正しく理解することが大切です。

◆「うつ」とは？

単なる気分の落ち込みとは違います。自分の努力だけではどうにもならない病気の状態です。

うつ病は脳内の神経伝達物質が正常に働かなくなると病気の状

態を引き起こしていると考えられています。

几帳面でまじめ、責任感が強い方がうつ病になりやすいと言われるのですが、これは多くの方に共通した特徴です。これらが人並み以上に強い場合やストレスを受け止めやすい性格の方は、結果としてうつ病になりやすいと言えます。

また、昇進や退職、引越いや近親者の死など、さまざまな生活体験がうつ病のきっかけになります。ストレスの原因、個人の性格、行動の仕方などが相互に関係して、うつ病を発症すると考えられています。

最近の調査では、人口の約10%の方が一生に一度は、うつ病を経験するといわれています。うつ病は誰にでも起こりうる身近な病気です。

◆うつ病を疑うサイン(本人が気づく変化)

- 1、悲しい、優うつな気分、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、だるい
- 4、おっくう、何もする気がしない
- 5、寝つきがわるく、朝早く目覚める
- 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

◆うつ病を疑うサイン(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

※ご自身や周囲の方で該当する場合は、早めに病院を受診してください。

治療は、薬での治療が基本になりますが、カウンセリングなどの治療法も組み合わせ、ものの考え方を柔軟にとらえられるようにすることも大切です。

回復には波がありますが、必ず良くなります。良くなったり悪くなったりを繰り返しながら回復していきます。

周囲の方は、焦りや不安があるので、本人を励ましたり、叱ったりすることがあると思いますが、うつ病の方にとっては負担となり逆効果となります。気長に回復を待つことが必要です。

◆自殺予防

自殺の予防が最も重要です。「死にたい」という言葉が出たら、決して軽く考えず治療を勧めてください。

「絶対自殺をしない」という約束を本人と交わすことも必要です。この約束が自殺の大きな歯止めとなります。

回復してくると、本人も周囲も安心してほつとしがちですが、油断は禁物です。この時期は、早く元に戻ろうと無理をして、症状が悪化したり、自殺を引き起こしたりします。あくまでも、じっくり、ゆつたり療養することを心がけ、主治医と連絡を取り合って、注意深く見守ることが必要です。

病院の敷居が高く感じられ、受診を悩まれている方、役場保健師にご相談ください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係
 ☎ 43-2836 (直通)
 佐賀支所 地域住民課
 保健センター
 ☎ 55-7373 (直通)