

## うつ病について

### ◆うつ病とは

脳のエネルギーが欠乏した状態であり、憂うつな気分や意欲(食欲、睡眠欲など)の低下といった心理的症状が続くだけでなく、さまざまな身体的症状をともなうことも少なくありません。つまり、エネルギーの欠乏により、脳というシステム全体のトラブルが生じてしまっている状態と考えられます。

### ◆うつ病の要因

研究によってわかっていることは「うつ病を引き起こす原因はひとつではない」ということです。非常にづらい出来事が発症のきっかけとなったり、それ以前にいくつかのことが重なったり、生活の中で起こるさまざまな要因が複雑に結びついて発症してしまうのです。

最もきっかけとなりやすい「環境要因」は次のようなことが挙げられます。

- ・ 大切な人(家族や親しい人)の死や離別
- ・ 大切なもの(仕事・財産・健康など)を失う
- ・ 人間関係のトラブル
- ・ 職場や家庭での役割の変化
- ・ (昇格・降格・結婚・妊娠など)

また、「環境要因」だけでなく、仕事熱心、几帳面、義務感が強いなど「性格的要因」や「慢性的な身体疾患」も発症要因のひとつとなっています。

### ◆うつ病の主な症状

#### 心の不調

- ・ 憂うつな気分(悲しい、涙がでる、イライラする)
- ・ 興味・関心がもてなくなる
- ・ 自分を責めてしまう
- ・ 思考力・集中力・記憶力の低下
- ・ 死について考える

#### 身体の不調

- ・ 眠れない、早くに目が覚める
- ・ 食欲がわかない、体重が減る
- ・ 身体が動きにくい、落ち着かない、疲れやすい
- ・ 頭痛、胃痛、下痢または便秘、肩こりなど

### ◆うつにならない日常生活のヒント〜心とからだに栄養を〜

「疲れやすい」「意欲がわかない」などいつもと違う自分に気がついたら、思い切ってペースダウンして自分をゆっくり休ませてあげましょう。まずは心と身体の疲れを癒すこと。くれぐれも「頑張らない」ことが大切です。

- ・ つらい気持ちを家族や信頼できる友人などに話してみる
- ・ 家事や仕事など自分の負担を軽くする
- ・ 生活リズムを整える
- ・ 十分に休養をとる

重要な決定はしない(心の健康状態が悪いときは、適切な判断が難しい状態です。引越しや契約などの決定は先延ばしにしましょう)

### ◆身近な人がうつになったとき

#### とってほしい態度

- ・ 聞き役に徹し、安心感を与える
- ・ 相手の気持ちを理解し、受け入れる
- ・ 共感し一緒に考える姿勢を示す
- ・ 相談内容を他人にもらさない
- ・ 医療機関などへ付き添う

### とってはいけない態度

- ・ 話を途中でさえぎる
- ・ 批判や評価をする
- ・ 励ましたり、叱ったりする
- ・ 他の人に勝手に相談する
- ・ 無理に気晴らしや旅行に誘う

### ◆「うつ病かもしれない」と感じたら

うつは時間とともに自然に治るとか、自分でなんとかできる病気ではありません。必ず医療機関の受診が必要です。医師の指示のもと、薬物療法と十分な休養、専門家によるカウンセリングなどを受けることによってうつは良くなる可能性があります。苦しい心をとりで抱え込まず、おかしいなと思ったら医療機関などに相談しましょう。

保健師による相談窓口もありますので、ぜひお気軽にご相談ください。

○お問い合わせ

本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373