

***気づこう！見つけよう！**

①自分で見つけるために

うつ病の予防や早めに気づくためには、「いつもとなんだか違う」ちょっとした変化をとらえることが必要です。体だけでなく、こころの健康管理にも関心を持ちましょう。



本人が気づくサイン

- 悲しい 憂うつ 沈んだ気分 つまらない
- 好きだったことが面白くなくなる 楽しめない 喜べない
- 疲れやすい 元気が出ない 食欲がない
- やる気が出ない 集中力が落ちた 決められない
- 寝つきが悪い 朝早く目が覚める 夜中に目が覚め眠れない
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする

②大切な人や仲間を守るために

自分自身で気づくことができれば、問題が深刻化する前に対処することもできます。しかし、ストレス状態の渦中にいる本人はなかなか気づくことができず、苦しんでいる人が多いのが現状です。日ごろから周囲の人の様子に関心を持ちましょう。

周囲の人が気づくサイン

- 以前と比べて表情が暗い 元気がない
- 体調不良の訴え(からだの痛みやけん怠感)が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる



***「うつ病」の可能性は？**



「うつ気分」 2週間以上、いつも憂うつな感じがしたり、気持ちが沈んだりすることが続いていますか？



「意欲の減退」 2週間以上、いろんなことに興味をなくしたり、以前は楽しめていたことが楽しめなくなっていますか？



上の2つに当てはまる人は、うつ病の可能性が高いといえます。「大丈夫」「ちょっと疲れているだけ」「すぐに良くなる」という思いもあるかもしれませんが、しかし早めの治療が重症化を防ぎます。どうも不調が続いていると感じたらそのままにせず、早めに精神科(神経科)や心療内科などこころの専門医を受診し相談するようにしましょう。治すための近道です。

こころの不調に気づいたら、早めにこころの専門医に相談を！

衣浦東部保健所安城支所では「こころの健康相談」を行っています。詳しくは、本紙毎月15日号「健康ガイド」をご覧ください。

問い合わせ♥健康課 (市保健センター内/☎76)1133)

3月15日(木)～21日(水)は

こころの健康づくり週間

現代社会は緊張の連続で、私たちは気づかぬうちにさまざまなストレスをためています。それによって、こころや身体にいろいろなトラブルが生じる場合があります。

厚生労働省では、毎年3月15日～21日を「こころの健康づくり週間」と定め、こころや身体の健康の大切さを伝えています。

***こころの病気の中で最も多いのは「うつ病」**

誰でも悲しいことや失敗を体験すると落ち込んだり憂うつな気持ちになります。これはいわゆる「うつ状態」と言われるもので、時間が経てば元に戻ります。しかし、このような気持ちが長く続き、生活に支障が出てくるような場合はうつ病が疑われます。

うつ病は、「風邪」と同じように誰でもかかる可能性がある病気と言われています。また、治療を受けず症状が重くなると治りにくく、再発を繰り返す病気です。

***うつ病はどうして起こるの？**

うつ病の原因はまだはっきり分かっていません。しかし、こころの不調は突然発症するのではなく、過剰なストレス状態にさらされることで引き起こされます。過剰なストレス状態でうつ病になるかどうかは、個人の性格や体験、行動パターンなどによって違い、周囲の人のサポートの有無も大きく影響します。

良いことも悪いことも、どちらもきっかけになります。
対人関係 昇進 リストラ
進入学 引っ越し 結婚
出産 死別 離別 災害
多忙 その他いろいろ…



性格・体験
行動様式など



*まずは、うつ病が自分や誰にでも起こりうる病気であることを、私たち一人ひとりが認識することが重要です。早期にうつ病の症状に気づくことが大切です。左ページの項目に心あたりはないですか。確認してみましょう。