

# 自殺予防はうつ予防から

うつ病に対する治療と対応

うつ病は、誰でもかかる可能性がある病気です。15人に1人は、生涯に1度はうつ病になるといわれています。



## うつ病とは

ストレスなどにより、脳の神経伝達物質のバランスが乱れることによって、気分が落ち込む病気「うつ病」。眠れない・頭が重い・体がだるいなどの身体症状を伴うことが多く、症状が何週間も続くのが特徴です。

うつ病は自殺と深い関係があると指摘されています。周囲が早く病気に気づき、早期の治療につなげることが、自殺を防ぐ重要な対策の1つです。

## 治療の基本

### 「薬物治療」十分な休養

うつ病は治療が可能な病気です。良くなったり悪くなったりを繰り返しながら、少しずつ良くなっていきます。適切な治療を受けることで、以前のような生活に戻ることができます。

### ■薬物治療

脳内の神経伝達物質の働きを回復させるために、抗うつ剤を

## 一人で抱え込まないで

本紙毎月15日号の「健康ガイド」コーナーに、各種相談日を掲載しています。ぜひご利用ください。



頑張りすぎた状況です。本人が十分に頑張ってきたことを認め、受け入れ、相手の気持ちに寄り添いながら「自分自身を責める必要はない」という気持ちで接しましょう。

● 重大な決定は先延ばしにする  
落ち込んでいるときはマイナスイ思考が強くなるので、客観的な判断ができません。例えば、仕事を辞めるなどの重大な決定は、症状が良くなるまで先延ばしにするように話しましょう。

● ゆっくり休ませる  
心身ともに休んでリフレッシュできるように、本人の話をゆっくり聞いて、家族が手伝ってあげられることは手伝い、できるだけ本人が休める環境を作りましょう。

● 薬による治療が始まったら、服薬を続けさせる  
薬を飲んでもすぐに症状がなくならない場合があります。自己判断で薬を飲むことをやめてしまわないように、周囲の人はその重要性を理解し、本人が医師の指示を守って薬を服用し続けられるようサポートしましょう。

● 原因を追求しすぎない  
原因を取り除いたり問題解決することも大事ですが、原因が解決につながらないこともあり

服用します。  
※症状がなくなっても、再発予防のためにしばらくは続けて薬を飲むことがあります。自己判断で薬を中断しないようにしましょう。

### ■休養

仕事や家事などから一定期間離れて、ゆっくり心と体を休めましょう。無理を続けた状態では、心身ともに回復することがなかなかできません。

- 休養のポイント
- 肩の力を抜いて、そんなに頑張らない
- 人に頼ろう、人に頼もう
- 食べて、寝て、できるだけ何もしないで、リラックス

## うつ病・うつ状態の人への対応

本人が話したそうなときに、耳を傾けて「話を聞いてあげる」「悩みを受け止めること」、ときには「見守る」ことが大切。必要に応じて、早い段階で医療機関受診に結びつける必要があります。

### ● 対応のポイント

● 心配しすぎない、励まさない  
うつ病の人は頑張りたくても

## うつ病家族教室

病気や家族の対応の仕方についての理解を深め、家族同士の交流をはかりましょう。

● とき 10月1日(水)・17日(金)午後1時30分～3時30分

● ところ 衣浦東部保健所(刈谷市)

● 内容 1日→講話「うつ病の理解」/羽根晃氏(羽根メンタルクリニック院長)、交流会

17日→講話「家族の心がまえ」/井澤紀明氏(刈谷病院精神保健福祉士)、交流会

● 対象者 うつ病の人を抱える家族で2回とも参加できる人

● 定員 30人

● 申し込み 衣浦東部保健所健康支援課こちらの健康推進グループ(☎21>4778)へ

9月10日(水)～9月16日(火)は自殺予防週間

問い合わせ▶市保健センター(☎76>1133)