

うつ病

*** うつ病とは ***

気分障害のひとつで、日本では、16 人に 1 人（約 6％）が生涯のうちにうつ病を経験しているという調査結果があるほど、誰でもかかる可能性のある疾患です。なぜうつ病になるのか、はっきりした原因はまだよくわかっていませんが、ストレスやからだの病気、環境の変化など、さまざまな要因が重なって発病すると考えられています。うつ病になると脳で働く神経の伝達物質の働きが悪くなることがわかっています。

*** うつ病の症状 ***

こころの症状

一日中気分が落ち込んでいる
何もやる気が起きない
何をしても楽しめない
注意・集中力の低下
考え事が進まない
悲観的な思考
罪責感・不安感 など

からだの症状

眠れない・起きられない
食欲がない・吐き気がする
疲れやすい・だるい
頭痛・めまい・耳鳴り など

上記のような症状が 2 週間以上続き、日常生活に支障をきたしているようであれば、かかりつけ医か専門医（精神科）を受診し相談しましょう。

本人に自覚がなくても、周りの人が気づく症状もあります。気になる人がいたら、声をかけてあげてください。



元気がない、ぼんやりしている
食欲がない、酒量が増えている
イライラしている、ミスが増えた
落ち着かない
遅刻・欠勤が増えた

*** うつ病の治療 ***

休養	精神的ストレスや身体的ストレスから離れた環境で過ごすことは、その後の再発予防にも重要。学校や職場から離れて家で休養したり、場合によっては入院したりすることでこころも体もしっかり休養し、治療に専念できます。
薬物療法	主に抗うつ薬を使用します。以前よりも副作用があまりない抗うつ薬も開発されています。飲み始めてすぐには効果が現れないため、焦らずに継続して内服することが大切です。 また、飲み続けていた薬を急にやめしまうと調子を崩してしまうため、医師の指示通りに減らしていくようにしましょう。
精神療法	支持的精神療法、認知行動療法、対人関係療法 などがあります。

回復の過程は人それぞれではありますが、一般的には時間がかかるものです。あせりや無理は禁物です。人と比べずにゆっくり治してきましょう。

*** うつ病の予防 ***

1. ストレスに気をつける

- ・ストレスの対処 3つのR

Rest

(レスト)

休息、休養、睡眠



Recreation

(レクリエーション)

運動、旅行
趣味娯楽、気晴らし

Relax

(リラックス)

ストレッチ、音楽などの
リラクセーション



2. 仕事のストレス軽減を図る

- ・自分で軽減できるもの：作業の工夫で効率を上げる、リフレッシュ時間を作る
一人で抱えない、残業しない
- ・自分で軽減できないもの：上司や同僚に相談

3. 相談する

- ・専門職（産業医・看護職・カウンセラー）に相談
- ・無料の電話相談、メール相談なども活用



4. 情報を得る

- ・本・インターネット・講演会などから知識を得る
- ・インターネットでは偏った記事・誤った記事もあるため、注意しましょう



*** 周りの人の心構え ***

うつ病の人が家族や同僚にいたら、どう接したらよいか、なんと声を掛けたらよいのか悩むこともあるかもしれません。解決を焦らずに、一緒に考えていく姿勢が大切です。

まずは、うつ病のことを正しく理解し、落ち着いて対応しましょう。

安心して休める環境を確保してあげるのも、周りの人が協力できることのひとつです。

☆原因探しをしない：誰でもかかる可能性のある病気です

☆励まさない：すでに十分頑張りすぎて病気になった場合もあります

☆無理に特別なことはしない：合わせようと頑張りすぎてしまいます

☆大きな決断は先延ばしに：自責の念から退職や離婚を言い出しても今は結論を出さない

