

# こんにちは 保健師です!

保健師：小林 有美



## こころの健康 ～うつ病について知っていますか～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

先月号ではこころの病気「統合失調症」についてお伝えしました。今回は引き続き、こころの健康をテーマに「うつ病」についてお伝えします。

### うつ病とは？

憂うつ感や無気力な状態が長い期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまう病気です。「なまけ」のように見られますが、がんばりたくてもがんばれないのがうつ病です。

有病率は6.5%、15人に1人はかかる可能性があります。誰でもなりうる可能性があり、うつ病は「こころの風邪」とも言われています。

### うつ病になぜなるの？

転居、退職、離別、過労、などの大きな出来事やストレスがきっかけとなる場合が多く、意欲や活力などを伝達する脳の神経伝達物質のバランスの乱れが原因で、脳の働きが不調になり起こります。決して、「気の持ちよう」によるものではありません。

### うつ病の症状

#### こころの症状

- ・ 気持ちが沈む
- ・ 考えがまとまらない
- ・ 興味や関心がもてない
- ・ 物事を決められない
- ・ やる気が出ない
- ・ 悲しい

#### からだの症状

- ・ 眠れない
- ・ 疲れやすい
- ・ 食欲がない
- ・ だるい
- ・ 頭痛・肩こり
- ・ 息切れ・動悸



### うつ病になったら？

ひとりで悩むより早めに相談・専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）への受診が大切です。治療には薬物療法があり、抗うつ剤により脳の働きを回復させる効果があります。早期に発見し、治療することでよくなりますが再発しやすい病気です。また、抗うつ剤は、効果が現れるまで2週間から3週間かかり、長期に飲むことが必要となります。

うつ病について正しい知識を持ち、早期に対処することがとても重要です。また、身近な人が早く気づいてあげることも大切で、医療機関への受診を勧め、話をじっくり聞いてあげるようにしましょう。励ましは逆効果なので暖かく見守るようにしましょう。

何でも自分だけで抱え込まず、マイペースの生活をし、ストレスをためないように心がけましょう。