

# あなたのこころは元気ですか？

～うつ病について知ろう～

うつ病とは



脳内から出る神経伝達物質が不足し情報が上手く伝わらない病気  
感情、意欲、思考、身体の様々な面に症状が現れます  
適切な治療により、回復できる病気  
早期発見、早期治療が大切



## うつ病を疑うサイン



### - 自分が気づく変化 -

- 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 2 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 3 疲れやすく、元気がない(だるい)
- 4 気力、意欲、集中力の低下(おっくう)
- 5 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 6 食欲がなくなる
- 7 人に会いたくなくなる
- 8 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 9 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 11 自分を責め、自分は価値がないと感じる



3項目以上が2週間以上続いている場合は  
一人で悩まず、相談しましょう。

### - 周囲が気づく変化 -

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる
- 5 遅刻、早退、欠勤(欠席)がふえる
- 6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 7 飲酒量がふえる

Point

「いつもと違う」状態が続き  
本人や周囲の人の生活に支障が出てきていること

## 治療

薬物療法と十分な休養をとることが必要  
カウンセリングが有効な場合もあります  
医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう  
早期の治療が早い回復につながります

## どこに相談すればいいの？

- ◎ 精神科や心療内科を受診しましょう
- ◎ かかりつけ医や内科から紹介してくれる場合もあります

周囲の方へ

- ◇ 重要な決断(退職・退学・離婚など)はさせないようにしましょう
- ◇ 本人が自然と動きはじめるのを焦らず温かく見守りましょう  
「がんばって」「早く治そうね」などの声かけは、かえって病状を悪化させることがあります
- ◇ 休養しやすい環境作りをサポートしましょう

## こころが疲れ切ってしまう前に



- ◎ 日々のストレスを冷静に見つめてみよう
- ◎ 自分なりのストレス解消法を見つけよう

睡眠

趣味

運動

栄養

入浴

それでも「気持ち晴れない」「やる気がでない」  
そんなときは一人で悩まず相談しましょう

うつ病は「気の持ちよう」ではありません。  
誰でもかかる可能性があり、  
また、専門の治療を必要とする病気。  
こころの不調サインに気づいたら、我慢せず相談を。