

うつ病って何？



うつ病について…

日本では、100人に3～7人という割合でこれまでにうつ病を経験した人がいるという調査結果があり、うつ病は決して珍しい病気ではありません

生活上の大きな変化（就職・結婚・出産・転居・退職・離別など）や、ストレスがうつ病のきっかけとなる場合が少なくありません

うつ病になっても、多くの方は精神科を受診せず、適切な医療を受けていないのが実態です

うつ病はきちんと治療することで回復できる病気です。本人をはじめ家族や知人が早く気づき専門医による適切な診断、治療を受けることが必要です

自らのちを断った人の9割は何らかの心の病を有しており、その最多がうつ病と言われています

生活上の心配ごと、自分の手に余る問題（金銭問題、健康問題、人間関係など）については、思いつめる前にまずは、誰かに相談しましょう



うつ病の症状は？

こんなサインに気をつけましょう

こころのサイン

- ◆ 悲しい気分、憂うつな気分、沈んだ気分
- ◆ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ◆ 気力や意欲、集中力が低下する
- ◆ 自分を責めたり、自分には価値がないと思う
- ◆ 自殺を考えてしまう

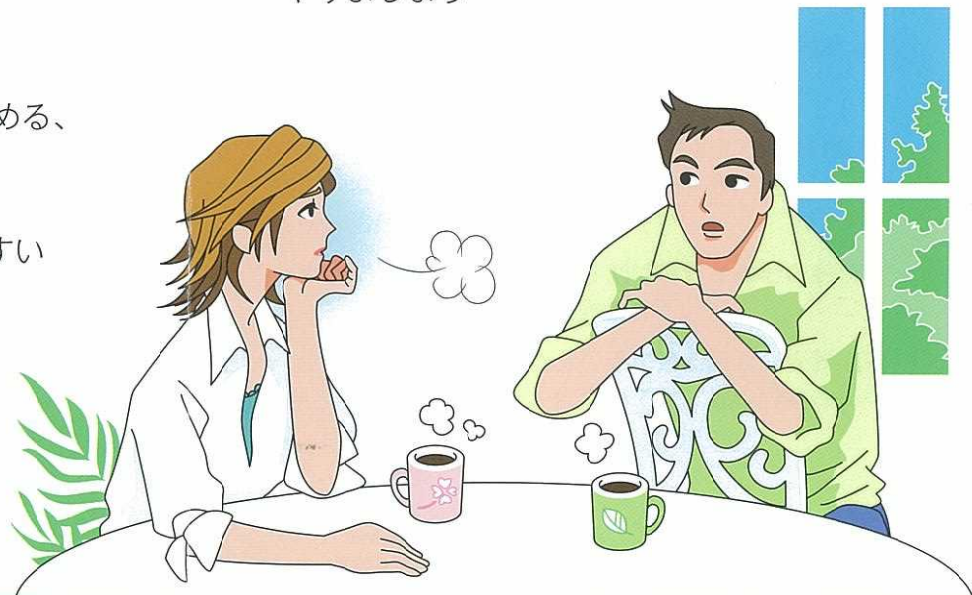
からだのサイン

- ◆ 寝つきが悪い、夜中に何回も目が覚める、朝方早く目が覚める、熟睡感がない
- ◆ 食欲がない、食事の味がしない
- ◆ どうしようもなくだるい、つかれやすい
- ◆ 頭痛、肩こり、便秘、息切れ、動悸
- ◆ 体調不良

うつ病急性期の接し方のポイント

- ◆ うつ病は病気であることを理解しましょう
- ◆ 休養と服薬などの治療を当面は優先しましょう
- ◆ 励ましたり、原因追及はやめましょう
- ◆ 無理な気晴らしは控えましょう
- ◆ 重大な決定は先延ばしするようすすめましょう
- ◆ 自殺に注意しましょう

※ある程度、症状が改善してくれば、散歩や読書など自分でできることを主治医と相談しながらやりましょう



治療はどうする

治療の基本は、休養と薬物療法

早めに見つけて、しっかり治療すれば、うつ病はよくなります

休 養

心と身体をしっかり休めましょう

- ◆ 医師と相談しながら一定期間、仕事や家事などの負担を軽減し、心身ともに休めてエネルギーを充電しましょう
- ◆ 状況によっては、入院が必要な場合もあります

薬物療法

抗うつ薬は、脳内の神経伝達物質の変化を通して、作用する事が想定されます



- ◆ 抗うつ薬は飲み始めてから1～2週間経ってから効いてきます。自己中断や自己調整は禁物です
- ◆ 薬は症状が消失した後でも最低半年は継続して飲み続けます
- ◆ 副作用が出現したら主治医に相談しましょう
- ◆ 薬物療法中は禁酒が必要です

精神療法（心理的治療）

医師やカウンセラーが悩みを聞いて、生活上の心配事などの問題解決のためのサポートを行います

こころの健康度チェック

下記の質問でこころの健康度をチェックしてみましょう

この2週間、ほとんど毎日続く症状にチェックしてください

- 一日の大半は落ち込んでいる、沈んでいる
- 以前は楽しかったことが楽しめない、興味がなくなった
- 食欲が極端に落ちた、または体重が減った
- 不眠症になった
- 疲れやすい、または何時も体がだるい
- 自分が値打ちのない人間と思う、強い罪の意識を感じる
- 以前のように集中できなくなり、決断力も鈍くなった
- 落ち着かない、または考えがなかなか先に進まない
- しきりに自殺しようと思ったり、自殺を図ったりしたことがある
- 症状のため、大変苦しく、仕事・家事・勉強などの支障となる

多くのチェック項目に該当したり、あるいは日常生活などに大きな支障がある時など、心配なことがあれば、早めにかかりつけ医師や精神科・心療内科の医師、又は、市町村や保健所、大分県こころとからだの相談支援センターにご相談ください



●大分県こころとからだの相談センター

来所（予約制）と電話での相談に応じます

住所：大分市大字玉沢908番地

TEL：097-541-6290

○こころの電話（※相談専用電話です）

TEL：097-542-0878

時間：月～金曜／9:00～12:00、13:00～16:00

●保健所

随時、保健師が相談に応じます。専門医の相談日もあります
のでお問い合わせください

名 称	管轄市町村	電 話 番 号
大分市保健所	大分市	097-536-2852
東部保健所	別府市、杵築市、日出町	0977-67-2511
東部保健所国東保健部	国東市、姫島村	0978-72-1127
中部保健所	臼杵市、津久見市	0972-62-9171
中部保健所由布保健部	由布市	097-582-0660
南部保健所	佐伯市	0972-22-0562
豊肥保健所	竹田市、豊後大野市	0974-22-0162
西部保健所	日田市、九重町、玖珠町	0973-23-3133
北部保健所	中津市、宇佐市	0979-22-2210
北部保健所豊後高田保健部	豊後高田市	0978-22-3165

●市町村

随時、保健師が相談に応じます