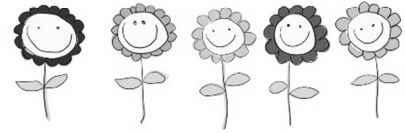


# 保健師・栄養士からの へるす さぽーと 125



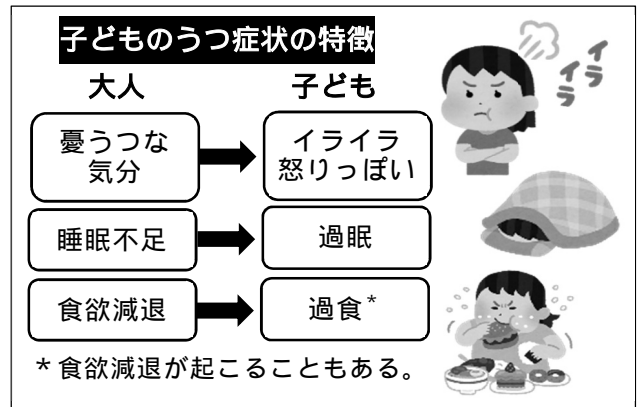
## 子どものうつ病

「うつは大人がかかる病気」というイメージがあるかもしれませんが、10代の有病率は成人と大きく変わりません。データによってバラツキはありますが、子どものうつ病の有病率は3〜8%とされ、13歳頃から急激に増える傾向があります。

近年、その数は増加傾向にあるともいわれています。

## 子どものうつ病は見逃されやすい

一般にうつ病というと、悲観的な考え方になって意欲を失ってしまつ姿をイメージする方が多いと思います。子どもの場合も同様の



症状はありますが、一方で「イライラして怒りっぽくなる」ことが特有の変化としてあげられます。

また、睡眠の異常では、大人の場合は睡眠不足として現れることが多いですが、子どもの場合は「過眠」が現れることがあります。食欲についても、大人では、食欲減退が多いのですが、子どもの場合には「過食」として現れることがあります。

これらは大人のうつ病と異なるため、うつ病と気づかれにくく、また反抗期や思春期の子どもによくみられる行動でもあるため、周

りの人からも「反抗期（思春期）だから仕方がない」と捉えられ、放置されてしまいがちです。

それに加え、子ども自身も、うつ病に対する知識が乏しく、自分の内面で起きている変化をうまく説明できないことも気付かれにくい要因なのです。

## 異変に気づいたら早めに相談を

子どもの様子に異変を感じる場合は、まずは学校（担任の先生やスクールカウンセラー、養護教諭等）に相談しましょう。

学校での人間関係のトラブルや悩み、そして生活の様子を確認することが大切です。

もし、子どもが「死にたい」などといったり、自殺につながりそうな行動を起こしたりする場合には、早急に医療機関を受診してください。特に思春期の場合は、こころが不安定で、衝動的な行動をとることがあり、注意が必要なためです。

多くの場合、治療を受ければうつ病は治ります。また、治療を進めていくことで、発症の要因となったストレスとの向き合い方も身

に付けていくことができます。逆に放置すると症状は悪化し、不登校や引きこもりを引き起こす場合もあります。

10代という大切な時期を有意義に過ごすためにも、早期に適切な治療を受けましょう。

## 家族のサポートが大切

一般にうつ病を発症している子どもは、自分を責め、否定的な考え方になっていく傾向があります。そのため、家族から叱られると子どもは守ってくれる人がいないと孤独感を抱くことがあります。

特に身近な家族が子どもが一番の味方になって、安心感を与えてあげることが一番の薬となります。

普段から家族間でコミュニケーションをとり、子どものいつもと異なる様子に早めに気づくこと、子どもに寄り添ってサポートしていくことが何より大切なのです。

