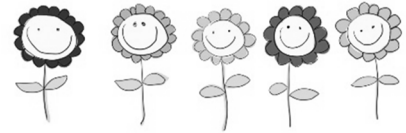


# 保健師・栄養士からの へるす さぽーと No.149



## ◆コロナ禍と心の健康

コロナ禍で、さまざまな心理的ストレスによるうつ症状に悩んでいる人が増えているといわれています。

うつ病は、心理的なストレスがきっかけとなり脳の働きのバランスが崩れる脳の病気です。

気分が落ち込んだまま回復しない状態が続き、何もする気にならないため、仕事や学業、生活に支障が生じます。

うつ病は男性よりも女性のほうが発症しやすいと言われています。

また、社会の高齢化に伴い高齢者の発症率も高くなっています。

さらに、コロナ禍により「外出機会が減ってコミュニケーションがとりづらい」「収入の減少」「将

来への不安」などのストレスが増えたことから、うつ病を発症する人が急増しています。

## ◆早く気づく診察につながる

うつ病は治療開始が遅れると症状が長引くことが知られています。「気分が落ち込むことが増えた」と感じたらセルフチェックを行い、

早めに医療機関に相談しましょう。受診して医師と話すことで安心感が得られ、落ち込みや不安が軽くなることもあります。



## 《セルフチェック》

チェック①（当てはまる項目に✓をつけよう）

- ほとんど毎日憂うつな気分
  - 物事に興味や喜びを感じる事がほとんどない
- ➡1 つでも当てはまる場合はチェック②へ

チェック②（当てはまる項目に✓をつけよう）

- 体重が著しく減った、あるいは増えた
- ほとんど毎日よく眠れない、あるいは眠りすぎる。
- ほとんど毎日疲れやすい、あるいは気力が湧かない。
- ほとんど毎日自分には価値がないと考えたり、自分を責めたりする。
- ほとんど毎日思考力や集中力の低下がみられたり、物事を決断できない。
- 死について繰り返し考えたり、自殺を考えたりする。

➡チェック①と②のうち、5つ以上に当てはまるとうつ病の可能性あります。

上記の結果はあくまでも目安です。これだけで診断がつくわけではありません。4つ以下だったとしても、悩んでいる症状がある場合は受診をしましょう。

## ◆受診をためらっている方へ

うつ病は治療法が確立された病気です。「自分の気持ち弱いなから」と考えて、症状があっても受診をためらう方は少なくありません。しかし、うつ病は治療法のある病気です。悩んでいる場合には気軽に相談するつもりで精神科や心療内科の受診をしましょう。また、身近な方や地域の相談窓口へ相談をするなど一人で抱え込まないようにしましょう。

〈健康福祉課保健グループ〉



## 《地域の相談窓口》

名寄保健所

電話 01654-3-3121

①医師による相談（予約制）

奇数月・第2水曜日

②保健師による相談（随時）

役場健康福祉課

電話 0165-34-3955

旭川いのちの電話

電話 0166-23-4343