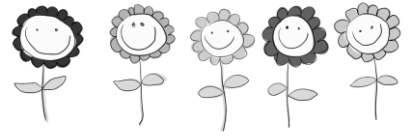


保健師からの へるす さぽーと No.53



11月の健康について

うつ病は、誰もが発症する可能性があるとということから『心のかぜ』と呼ばれてきました。しかし、うつ病はなぜのようにすぐに治る病気ではありません。しかも、うつ病のつらさは本人でないとなかなかわからず、周囲の人が気づかないことも多くあります。早期発見と、適切な治療のためには、うつ病の症状とサインについて知っておく必要があります。

◆うつ病の症状

うつ病の代表的な症状には、「憂うつな気分が続く」「何も楽しめない」などの他、「自分を責める」「眠れない」「食欲がない」「集中できない」「疲れやすい」「頭痛」「肩が痛い」などの症状が現れま

す。

また、「目の前のことしか考えられなくなる」という人もいます。これは、うつ病を発症したことで「心身のエネルギー」が低下し、いろいろなことを考える余裕がなくなってしまうためです。さらに、「死んでしまいたい」などと考えることも少なくありません。

◆発症のきっかけ

うつ病を発症するきっかけとして最も多いものは、「人間関係」や「仕事のトラブル」です。また、「家族との死別」「子供の独立」「体の変化」「災害や震災」なども発症のきっかけになります。これらの状況は、それまで慣れ親しんできたものを失う「喪失体験」であるという点で共通しています。喪失体験が考えられる人には、適切な心のケアが必要となります。

◆うつ病のサイン

うつ病のある人は多くの場合、自分が病気と考えていません。仕事がうまくいかなくなっている。「自分の努力が足りない」と考え周囲の人に助けを求めず、頑張り続けてしまいます。しかし、それでもうまくいかず、ますます気分が落ち込んでしまいます。

うつ病のサインには、「仕事でミスが増える」「飲酒量が増える」などがあげられます。周囲の人は、このようなサインを見逃さないようにしましょう。

◆サインに気が付いたら

・話を聞く

話をしっかりと聞き、共感することが重要です。ただし、腫れものに触るように接するのではなく、自然に接し耳を傾けます。

・本人のペースを大切に

うつ病を発症すると、何をすることも時間がかかります。しかし、励ましたり、焦らせたりしないことです。本人は、十分頑張っているのに「まだ頑張り足りない」と自分を責めてしまっています。

・重大な決断をさせない

うつ病で辛くなると、大きな決断をすると状況が変わるのではないかと考えてしまいます。そのため、「仕事を辞める」「離婚」などを考えがちですが、良い結果にはつながりません。今できることだけを解決していくようにしましょう。

◆うつ病の治療

主に、「薬物療法」「精神療法」

「環境調整」があります。

「薬物療法」は、抗うつ薬が使われます。これは、脳の神経細胞に作用し、うつ病の症状を改善させる働きがありますが、効果が現れるのには時間がかかります。そのため、薬の効果を実感できなく服用を中断してしまい症状の悪化につながる可能性があります。

「精神療法」は、会話を通じて物事の考え方や感じ方を見直し、改善していく治療法です。

「環境調整」は、薬物療法と精神療法に加え、休養をとったり、職場の部署を変わったりする環境調整も重要です。

治療が進むと、次第に明るさを取り戻し、意欲的になります。しかし、このように症状が改善するまでの期間は個人差が大きく、治療を始めて半年から一年程で症状が改善する人もいれば、もっと時間がかかることもあります。焦らずに続けていくことが大切です。

こころの相談
名寄保健所で医師による
相談を実施しています。
(毎月1回予約制)名寄
保健所、町の保健師も随
時相談を受け付けていま
す。

ふれあい健康センター 保健師