



心の健康 うつ病について

日常生活の中で憂うつになったり、気分が落ち込んだりといった感情の波は誰でも経験することです。人間関係が思うようにいかなくなったり、仕事や受験に失敗してしまったり、大切な人や可愛がっていたペットとの別れなどが原因で、悲しくつらい気持ちになることはごく一般的な感情の変化です。そのような落ち込んだ気分は、原因が解消されたり、気分転換をしたり、ある程度時間が経過したりすることで次第に癒され回復していくものです。

でも、うつ病の場合には気分が落ち込むような明らかな原因が思い当たらないこともあり、たとえ原因となっていた問題が解決して

も気分が回復せず、仕事や学校に行けなくなるなど、日常生活に大きな支障が生じるので治療が必要になります。

うつ病では気分の落ち込みやイライラなどの精神的な症状がみられますが、体のだるさや痛み、しびれなどの身体的な症状がみられる場合もあります。そのためにも適切な診断をし、必要な治療を受けることが大切です。

治療の基本

うつ病は脳の病気ですから治療をしなければ治りにくくなったり、その後の社会生活に大きな影響を与えてしまったりしますので、なるべく早く治療を開始することが大切です。

① 休養・環境調整

十分な休養をとって体を休ませることはうつ病治療の第一歩です。職場を休んだり、家事をしないことに抵抗を感じる方もいます。しかし、精神的にも身体的にもストレスがかかった状態では十分な治療効果はできません。

また、うつ病の症状としてなかなか寝付けない、あるいは早期に目が覚めてしまうといった「睡眠障害」や「食欲不振」がある方は

【うつ病の診断基準】

下記の9つの症状のうち①または②を含む5つ以上の症状があり、それが2週間以上続いている場合に「うつ病」と診断されることになります。

- ① ほとんど毎日、1日中ずっと気分が落ち込んでいる。
- ② ほとんど毎日、1日中ずっと何に対する興味もなく、喜びを感じない。
- ③ ほとんど毎日、食欲が低下(増加)し、体重の減少(増加)が著しい。
- ④ ほとんど毎日、眠れない、もしくは寝すぎている。
- ⑤ ほとんど毎日話し方や動作が鈍くなったり、イライラしたり、落ち着きがなくなったりする。
- ⑥ ほとんど毎日、疲れやすかったり、やる気が出なかったりする。
- ⑦ ほとんど毎日、自分に価値がないと感じたり、自分を責めるような気持ちになる。
- ⑧ ほとんど毎日、考えがまとまらず集中力が低下して、決断できない。
- ⑨ 自分を傷つけたり、死ぬことを考えたり、その計画を立てる。

医師に相談してみましょう。

② 薬物療法

うつ病の治療には、休養などと合わせて薬による治療も大切です。うつ病の治療薬は飲んですぐに効果が現れるものではなく、焦らずに服薬を継続する必要があります。

③ 精神療法

うつ病の精神療法は、特に「ぶり返し」を予防するために効果があります。うつ病の原因となったストレスを振り返り対処法を学ぶことで、調子のよい状態を維持し、

再発を防ぐ目的で行われます。つらい症状を感じたら早めに受診、相談をしましょう。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)

毎月第2金曜日

② 保健師による相談 (随時)

役場健康福祉課

電話 34-3955

旭川いのちの電話

電話 0166-23-4343