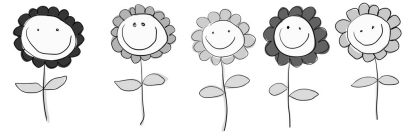


へるす さぽーと

No.101



心の病気、大丈夫ですか？

心の病気は、誰もがかかる可能性があり、決して特別な病気ではありません。しかし、まだまだ正しく理解されていないのが現状です。

うつ病をはじめとする心の病気は、治療をしないまま放っておくと、どんどん悪化して取り返しのつかないことになってしまうことがあります。病気に対する正しい知識を持ち、早期発見・早期治療に努めることが大切です。

「ストレス＝悪」とは限りません。適度なストレスは、モチベーションを向上させたり、体の免疫力を高めるなど、心身の機能を高める役割も担っています。

しかし、ストレスが限界を超えると、心身の病気の原因になるこ

とがあります。時には結婚、出産、昇進など本来ならば喜ばしいことがストレスとなり、心の病気を誘発してしまうこともあります。

自分の性格を振り返りながら、避けられるストレスを回避し、ため込まないことを意識するようにしましょう。

ストレスの種類

- 職場や仕事のストレス
 - ・人間関係・異動・昇格・転職
 - ・退職・仕事量・トラブル等
- 家庭でのストレス
 - ・結婚・離婚・家族間の不和
 - ・子どもの自立・死別・介護等
- 健康面でのストレス
 - ・病気・けが・再発・慢性化
 - ・副作用・体力の低下・老化等
- 経済面でのストレス
 - ・借金・経営不振・倒産
 - ・賃金カット・養育費等

上手にストレスを発散する方法

- 規則正しい生活を心がけ、疲れていると感じたら無理せず休養する。
- 家族や友達、同僚と積極的にコミュニケーションをとるようにする。
- 自分が熱中できる趣味やスポーツなどで、楽しいひとときを過

ごす。

- 入浴やマッサージなど、のんびりリラックスできる時間を持つ。
- 質の良い、十分な睡眠時間を確保する。

その他、緊張や不安感が増してくると、無意識のうちに息が上がってくる場合がありますが、腹式呼吸を行うことで心身をリラックスさせることができます。

年齢や性別によるうつ病の傾向

- 昇進うつ病
 - 働き盛りの中年男性に起こりやすいうつ病。本来なら喜ばしい出来事であるはずの昇進ですが、仕事量や責任感の増大等が精神的負担となり、うつ病を発症してしまいます。
- 更年期うつ病
 - 女性の閉経前後約5年間を更年期と呼び、この時期に発症しやすいのが特徴です。更年期障害と混同されやすいのですが、症状が長く続く場合はうつ病を疑う必要があります。
- 喪失うつ病
 - 特に高齢者に起こりやすいうつ病です。会社勤めの人が退職によって家族以外の関係が途絶えたり、配偶者との死別により空虚感に襲

われることによつてうつ病になることがあります。

心の病気を治療するために

精神科や心療内科等の専門医の受診や地域の相談窓口へ相談することが大切です。

○精神科・精神神経科

名称は違いますが、いずれも心の病気の専門家である精神科医が診察を行います。うつ病をはじめ、統合失調症、不安障害等心の病気を全般を取り扱います。

○心療内科

心理的要因が体の症状に現れる心身症の治療を主に行いますが、うつ病でも症状が現れることが多いので、うつ病の治療も行っています。

地域の相談窓口

名寄保健所

電話 01654-3-3121

医師による相談（予約制）

毎月第2金曜日

保健師による相談（随時）

健康福祉課

電話 0165-34-3955

旭川いのちの電話

電話 0166-23-4343