

身近な「うつ」の病気「うつ病」



最近、テレビや新聞などで話題にされることが多くなりました。でも、身体の病気に比べて、心の病気はよくわからないかと思っている人も多いのではないのでしょうか？

◆15人に1人！

うつ病は、「こころのかぜ」とたとえられるくらい誰でもかかる病気です。国民の約15人に1人が経験していて、決してめずらしい病気ではありません。

◆どうしてなるの？

人はいろいろなことで気分が落ち込み元気がなくなることがあります。しかし、大抵は一時的なことで自分の力で元気を取り戻して生活を続けま

す。

ところが！ 気分の落ち込みややる気のない状態が長く続き、日常生活に支障が出たり本人が非常につらい思いをする場合があります。これがうつ病です。

◆「うつ病」の症状

こんなサインに気をつけましょう！

うつサイン

- ・ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・ 何事にも興味がわかず、楽しくない

- ・ 疲れやすく、元気がない（だるい）
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう）
- ・ 人に会いたくなくなる
- ・ 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い
- ・ 心配事が頭から離れず、考え方が堂々めぐりする
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

身体サイン

- ・ 眠れない、朝早く目が覚める
- ・ 疲れやすい
- ・ 頭痛、肩こり
- ・ ご飯がおいしくない
- ・ 息切れ、動悸
- ・ 便秘
- ・ 体調不良の訴えが多くなる

周囲が気づくサイン

- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避けるようになる
- ・ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ 飲酒量が増える

◆接し方のポイント

- ・ 「うつ病」は病気であることを理解しよう
- ・ 励ましは厳禁
- ・ うつ病は几帳面で頑張り屋さんが多いので、励ましは逆効果。温かく見守りましょう。
- ・ 重要な決定は先延ばしにさせましょう。考えや決断を求めることはやめましょう。
- ・ 気晴らしを勧めない
- ・ 外出、運動、気分転換を勧めず、ゆっくり休ませましょう。
- ・ 休養と治療を優先！
- ・ 家事など日常生活上の負担を減らしてあげ、薬を飲むように気をつけましょう。
- ・ 自殺に注意！
- ・ 自殺を考えるほど苦しんでいることがあります。声をかけ、本人の話をじっくり聞いてあげましょう。

◆うつ病はこうして治す

早めに見つけてしっかりと治療すれば、うつ病はよくなります。

休養

基本的には一定期間、仕事や家事などから離れて徹底的に心身を休める必要があります。「休めな」と無理をすれば、よけい悪化します。まずは失ったエネルギーを充電しましょう。

薬物療法

うつ病には、脳の神経伝達物質の機能低下が関係しています。そこで、抗うつ薬や抗不安薬の服用により、神経伝達物質の働きを回復させる治療が行われます。

精神療法

カウンセリング、認知行動療法、森田療法、自律訓練法などを通じて、問題解決のサポートが行われます。

◆仮面うつ病に要注意！

うつ病本来の症状が「身体サイン」に隠れ、発症したことに気づきにくいことがあります。本人も周囲も身体症状に気をとられ、病気を見逃しやすいので注意が必要です。

◆ストレス社会を

生きるみなさんへ

うつ病になる人の多くは、常に完璧にこなそうとするあまり、自分自身を追い込んでしまう傾向にあります。

「完璧をめざさない生活」をこころがけるゆとりを持ちましょう。困ったときは、一人で抱え込まず、誰かに相談することも大切です。

何か普段と調子が違うように感じられるときは、早めに休養をとることも重要です。