

A central yellow rectangular box contains the text "うつ病を知っていますか?". The box is surrounded by 15 stylized cartoon illustrations of people of various ages, genders, and ethnicities, representing a diverse community. The people are arranged in a circular pattern around the central box.

うつ病を
知って
いますか？

うつ病とは？

「うつ状態」となる精神疾患には、大うつ病性障害(いわゆる「うつ病」)、双極性感情障害(躁うつ病)のうつ病相、気分変調性障害(神経症性うつ病)、適応障害、その他の精神疾患に伴ううつ状態などがあります。

このリーフレットでは、大うつ病性障害(「うつ病」)の説明をしたいと思います。一生のうちに「うつ病」にかかる人は15人に1人とされています(※)。

「こころの風邪」とも言われますが、対応を誤ると回復に時間がかかり、自殺に至る時さえあります。「自分の努力で克服できる」と考える人もいますが、薬による治療と心身の休養が必要です。うつ病について知っておきましょう。

(※) 川上憲人、平成16～18年度 厚生労働科学研究費補助金事業、「こころの健康についての疫学調査に関する研究」

「うつ状態」となる精神疾患

大うつ病性障害
(いわゆる
「うつ病」)

双極性感情障害
(躁うつ病)

気分変調性障害
(神経症性うつ病)

うつ病の原因は？

性格要因、生活上のストレスなどから脳内の神経伝達のバランスが崩れておこる脳の病気です。複数の要因が重なって起き、誰でもかかる可能性があります。

うつ病の症状は？

気分がすぐれなくなり、体調が悪くなります。はじめは精神症状が目立たず身体症状だけに気づき、うつ病とわかりにくい場合もあります。症状には次のようなものがあります。

自分で感じるサイン

こころの症状

- ・ 憂うつな気分、沈んだ気分
- ・ 何事にも興味がわかない
- ・ 楽しくない
- ・ 気力、意欲、集中力がない
- ・ 夕方より朝方が気分や体調が悪い
- ・ 心配事が頭から離れず、考えがまとまらない
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・ 自分を責め、自分には価値がないと感じる

身体の症状

- ・ 眠れない、朝早く目が覚める
- ・ 食欲がない
- ・ 疲れやすい
- ・ おなかが痛くなる
- ・ 頭痛、動悸、めまい



周りの人がわかるサイン

- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不調の訴えが多くなる
- ・ 仕事や家事の能率が下がる、ミスが増える
- ・ 周囲との交流を避ける
- ・ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ お酒の量が増える

うつ病への対応

治療の方法

治療の基本は休養と薬物療法です。精神科、心療内科もしくはかかりつけ医への受診が大切です。入院治療が必要になる場合もあります。

(薬物療法)

服薬を始めてすぐに効果が現れるわけではなく、一般的に1～3週間の期間が必要です。

薬物療法の効果を上げるためには十分な量をきちんと服薬することが重要です。

症状が改善した後も服薬を続けることが必要です。

(休養)

できるだけ負担を軽くした生活を送りましょう。場合によっては、休職したり、家庭内での仕事もやめて休養に徹することが必要です。

(精神療法 (カウンセリング))

うつ病の場合には、自分自身に対して周囲との関係に関して、そして将来に対して極端に悲観的になっており、現実的な問題に目を向けながら悲観的すぎる考え方を回復させることが必要です。



うつ病にかかった人に接するときのポイント

- **励ましは逆効果。温かく見守りましょう。**
うつ病の人は、すでにギリギリまでがんばっているのだから、励ましは相手を追い詰めてしまうことになりかねません。
- **考えや決断を求めないようにしましょう。**
うつ病の人は、物事の決断を下すことに、しばしば困難を感じます。
- **外出や運動などの気晴らしを、無理にすすめないようにしましょう。**
うつ病の人には「気晴らし」をするエネルギーも残っていません。
- **重要な決断は先のばしにさせましょう。**
うつ病の人は、自分を責めるあまりに離婚・退職などの重要な局面で早まった決定をしてしまうことがあります。
- **家事など日常生活上の負担を減らしてあげましょう。**
- **自殺をほのめかすような本人の言動に注意しましょう。**



こころの健康度チェックをしてみませんか？

この2週間、ほとんど毎日続いている項目をチェックしましょう。

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない。
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする。
- ⑥ 死について何度も考えることがある。
(ここでいう死とは、「自殺に結びつくような死」を意味します。)
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。
- ⑧ 最近、ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。
(例:配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの退院 など)

下のどれかに当てはまる場合は、
かかりつけ医や
こころの相談窓口に、
相談してください。



①～⑤番のうち2項目
以上該当し、毎日の生
活に支障がある場合

⑥～⑦番の項目で1つ
以上に該当する場合

⑧番に該当する場合

大野 裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」
報告書、平成14年

こころの相談窓口

こころの健康に関するご本人やご家族の相談を行っています。
ひとりで悩まないで一度、相談してください。

●相談専用電話 (平日9:30～16:00、土・日・祝祭日・年末年始休み)
こころの電話 ☎ 073-435-5192

●和歌山県精神保健福祉センター・和歌山県自殺対策情報センター
(平日9:00～17:45、土・日・祝祭日・年末年始休み)
☎ 073-435-5194

●県立保健所 (平日9:00～17:45、土・日・祝祭日・年末年始休み)

海南保健所 ☎ 073-482-0600
岩出保健所 ☎ 0736-63-0100
橋本保健所 ☎ 0736-42-3210
湯浅保健所 ☎ 0737-63-4111

御坊保健所 ☎ 0738-22-3481
田辺保健所 ☎ 0739-22-1200
新宮保健所 ☎ 0735-22-8551
新宮保健所串本支所 ☎ 0735-72-0525

●和歌山市保健所 (平日8:30～17:15、土・日・祝祭日・年末年始休み)
☎ 073-433-2261

発行：平成22年3月

和歌山県精神保健福祉センター（和歌山県自殺対策情報センター）

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1番2号 県民交流プラザ“和歌山ビッグ愛”2階
TEL 073-435-5194 FAX 073-435-5193



再生紙と環境にやさしい
植物性大豆インクを使用しています。