

❁ どうしたらいいの？ - うつ病の治療 -

多くの場合、まずは「休養」が大切です。ゆっくりと休養することで、活動するためのエネルギーが徐々に蓄えられます。また、減少した脳内の神経伝達物質（セロトニン、ノルアドレナリン）を改善させるためには、「薬（抗うつ薬）」の服用が必要です。

「もしかして？」と思ったら、医療機関や保健所等に早めにご相談ください。

思考力や判断力が落ちている時期です。重大な決断（退職や離婚等）は 回復するまで待ちましょう。



周りの人へ

焦らず ゆっくりと回復を見守ることが大切です。無理に外出や食事、旅行等に誘うと、かえって負担となる場合もあります。ご本人のペースを大切にしましょう。

❁ うつ病を予防するには？

うつ病の予防には、自分でストレスに気づき、早めに対処することが大切です。

いつもと比べて気分や体調がすっきりしないときは、しっかり休養を取ったり、軽い運動をしたり、好きなことをしたりして、ストレス解消を図りましょう。

なにか悩み事がある場合、一人で抱えず、誰か話せる人に相談するのも良い方法です。



交通のご案内

- 大阪市バス
〈天王寺地下6番出口より〉
浅香行
おりおの橋行
住吉車庫前行
「府立総合医療センター」
下車徒歩約1分
- 南海電鉄高野線
「帝塚山駅」下車徒歩約20分
「住吉東駅」下車徒歩約15分
- 阪堺電気軌道上町線
「帝塚山四丁目駅」
下車徒歩約7分
- JR 阪和線
「長居駅」下車徒歩約15分

大阪府こころの健康総合センター
〒558-0056 大阪市住吉区万代東 3-1-46
TEL 06-6691-2811(代) FAX 06-6691-2814
<http://kokoro-osaka.jp/>

このリーフレットは、8,000部作成し、1部あたり5円です。

2013年1月発行

うつ病ってなに？

うつ病は、誰でもなり得る病気です。

適切な治療を受け、環境を整えることで良くなります。

しかし、治療を受けずに無理をしていると回復にも時間がかかります。

うつ病について正しい知識を持ち、お互いに気づきあい、理解しあうことが大切です。



うつ病ってどんな病気？

うつ病とは、さまざまなストレス等により、脳内の神経伝達物質（セロトニン、ノルアドレナリン）が減少するために起こる病気です。

いわば、脳の「バッテリー切れ」の状態です。ここからだが疲れ果て、がんばりたくても、これ以上、がんばれない状態です。

けっして「弱い」ために起こる病気ではありません。



周りの人が気づくサイン

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる（めまい、頭痛、肩こり、腹痛、便秘等）
- 仕事や家事で 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）が増える
- 趣味やスポーツ、外出等をしなくなる
- お酒やタバコの量が増える など

自分で気づくサイン

ここ最近、以下のような状態が続いていませんか？下記のような状態が **2週間以上 続いている** 場合、うつ病の可能性があります。

- 悲しい・ゆううつ・沈んだ気分
- 何にも 興味がわかず 楽しめない
- 疲れやすく 元気がない（だるい）
- 気力や意欲がなくなる・集中できない
- 寝つきが悪い・朝早く目が覚める
- 食欲がない
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より 朝の気分や体調が 悪い
- 心配事や 同じ考えが 堂々巡りする
- 自分を責め、自分に価値がなく思える
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 死にたいと思う など

アルコールとうつ病

アルコールはうつ病を悪化させます。飲むと気持ちが和らいでも、酔いから覚めた後は気分の落ち込みが増します。



アルコールが思考の幅を狭め、衝動性を高めて、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせます。また、睡眠の質も低下させます。悩んでお酒を飲むのはやめましょう。

年代別うつ病の特徴



◆ 中年期のうつ病

意欲の低下や抑うつ気分、興味・関心の低下が前面に出ます。悩みを一人で抱えがちで、自分を責めて、疲弊して、焦りがみられることがよくあります。



◆ 女性のうつ病

性ホルモンのバランスの変化に伴って、気分が不安定になりがちです。特に出産後や閉経前後の更年期は、環境の変化が重なり、うつ状態が表れやすくなります。



◆ 高齢者のうつ病

自らの退職や 大切な人の死などの喪失体験があり、うつ状態になりやすいです。「うつ」が目立ちにくく、からだの症状に隠れてしまったり、認知症とまぎらわしいこともあります。



◆ 子どもと思春期のうつ病

気持ちや症状等をことばで表現することが難しく、食欲の低下、イライラ、怒りっぽくなる、落ちつきがなくなる等の形で表現されることが多いです。



◆ 非定型うつ病

対人関係に敏感で、本人の要求が叶えられない状況でうつ状態となります。過食や過眠がみられることもあります。