○うつ病って何？　リーフレット

【内容】

・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。

・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。

・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。

　こころとからだが疲れ果て、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。

・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。

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㈹ FAX 06-6691-2814

2013年1月発行