

健やかなこころで いるために

「うつ」かな…と思ったら相談を

ストレス社会に生きる私たちは、だれでも心が疲れる時があります。そのような状態が長く続くと、時にうつ病などの心の病気を引き起こします。でも心配はいりません。うつ病は治る病気だからです。今月号では心の健康を目指して、うつ病を正しく理解していきましょう。

◎問い合わせ先…保健センター ☎46-5571



うつ病の症状の特徴は、心や体の不調が長く続くことです。気になる症状が2週間以上続く場合は、早い時期に病院を受診してみることで。 (表2参照)

うつ病の原因

うつ病の原因はいくつかあります。ストレスや悲しい出来事などが引き金になってうつ病になることもあれば、何のきっかけもなくうつ病になることもあります。またうつ病になりやすい性格的な要因(まじめ・きちょうめん・完璧主義など)が挙げられます。

うつ病の治療

先に述べたように、うつ病は脳の神経伝達物質の機能低下

最近では脳のメカニズムが次第に明らかになっており、うつ病の原因が脳の中にあることが分かってきました。脳の中には、情報を伝える「神経伝達物質」があります。私たちがものを考えたり、行動したりできるのは、脳内でさまざまな伝達物質が正常に機能しているからです。うつ病はこの神経伝達物質が正常に働かなくなった状態と考えられています。

【表2】こころの健康度チェック

ここ2週間くらいの様子について、当てはまる項目をチェックしてみましょう。

- 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、今では面倒に感じられる
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤ 訳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
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考える

①～⑤の質問項目で、2項目以上が2週間以上続き生活に支障が出た場合、または⑥、⑦の項目で1つでも該当した場合は、うつ病の可能性がります。医療機関への受診や相談をお勧めします。

厚生労働省うつ対応マニュアルより抜粋

増えるうつ病

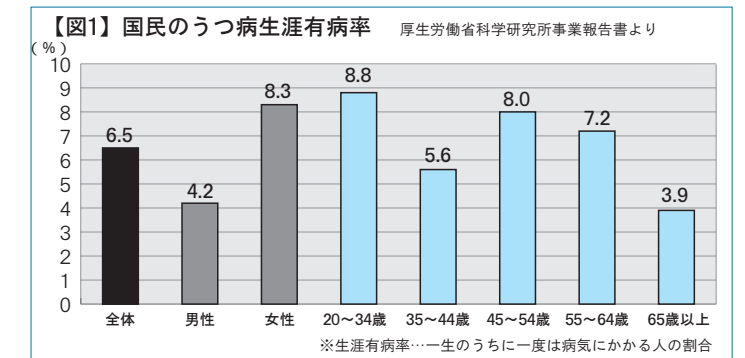
ストレス社会といわれる現代、仕事や人間関係のトラブル、家庭や健康問題など、私たちはさまざまなストレスにさらされています。こうしたストレスが要因となって、心の病気を引き起こす人が年々増えていきます。中でも「うつ病」は子どもから高齢者までだれもがかかる可能性のある心の病気です。嫌なことやつらいことがあつたり、失敗したりすると、気分は落ち込みます。多くの場合は数日で元気を取り戻し、また頑張るという気持ちになります。ところが、生活に支障を来す場合があります。これがうつ病です。厚生労働省の調査では国民の15人に1人がうつ病を経験するといわれています。(図1)

しかし多くの人がうつ病を経験しているが、実際に病院を受診するのはほんの一部にすぎません。それは、本人も周囲の人もうつ病とは気が付かず、あるいはうつ病ではないかと思っただけ、疲れているだけ、そのうち良くなるだろう」と放置してしまうからです。やがて仕事や家庭生活にも支障を来す

身近な人がうつ病? になったときの対応

聞き役に徹し、安心感を与える姿勢で接しましょう。本人の気持ちをよく理解し、受け止めてあげましょう。励ましたり、しかつたりするのはやめましょう。原因を追求しないようにしましょう。気晴らしのために外出や旅行などに無理に誘うことはやめ、ゆっくり休んでもらしましょう。かかりつけ医や精神科、心療内科を受診するよう勧めましょう。休養と治療で必ず治る病気であることを理解し、見守ってあげましょう。

よって起こります。よって薬でその機能を正常に戻せば、うつ病は治すことができるのです。現在ではうつ病の薬は副作用も少なく、続けて服用することでうつ病は良くなります。ただし薬の効果が出るまでには、少なくとも2週間はかかるため、あきらめずに飲み続けるこ



うつ病の症状

うつ病と気が付かない理由の一つに、うつ病の症状がごくありふれた症状であることがいえます。うつ病の主な症状としては、気分の落ち込みや不安感、いらいら感などの心と症状、眠れない、食欲がない、体がだるい、疲れやすいなどの体の症状があります。これらはだれでも経験する症状で、すぐにうつ

し、うつ病を重くしてしま



うつ病に理解を深めた「うつと自殺予防講演会」【10月25日、保健センター】

とが必要です。そして薬を飲みながら、十分な休養を取ることが必要です。長期にわたって休むが必要になる場合もあります。またいくら薬を飲んでいても、病気のきつかけとなったストレスを受け続けている状態ではなかなか良くなるらないため、こころの負担になっていよう環境の調整も必要です。

家族や周囲ができること

家族は、日常生活の中でいつもと違う心の健康状態に気が付くことのできる最も身近な存在です。少しでもうつ病を疑ったら、医療機関の受診を勧めてみましょう。

町では心の健康に関する相談日を開設していますので、どうぞご利用ください。(表3・表4)

【表4】その他の相談窓口

相談窓口	相談日	時間	電話番号	相談内容など
県一関保健所 (一関地区合同庁舎1階)	19年11月7日(水) 12月5日(水) 20年1月9日(水) 2月6日(水) 3月5日(水)	10:00~12:00	0191-46-1415	うつ病、家族を自殺で亡くされた方の相談予約制
県精神保健福祉センター	平日	9:00~17:00	019-622-6955	うつ病、ひきこもりなどの相談
盛岡いのちの電話	月~土曜日 日曜日	12:00~21:00 12:00~18:00	019-654-7575	あらゆる悩みについての相談

【表3】こころの相談窓口開設日時

期日	19年11月2日(金) 12月13日(木) 20年1月24日(木) 2月14日(木) 3月7日(金)
時間	13:30~15:00

相談は予約制です。事前に保健センター(☎46-5571)にご連絡ください。印が付いている日は、県立南光病院の医師が相談に応じます。

【表1】周囲が気付くサイン

家庭内での変化	職場での変化
<ul style="list-style-type: none"> ▷ 口数が少ない ▷ 笑わなくなる ▷ 落ち着きがなくなる ▷ テレビを見なくなる ▷ 部屋に閉じこもる ▷ 朝、つらそうにしている ▷ 食事を残すようになる、好きな物も食べなくなる ▷ 家事がいろいろ加減になる 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 人付き合いが悪くなる ▷ 仕事のミスが多くなる ▷ 能率が悪くなる ▷ 遅刻や欠勤が多くなる ▷ いつもいらいらしている ▷ 身だしなみに気を遣わなくなる、化粧をしなくなる

病と結びつけて考えることが難しいのです。その上、体の症状だけが目立ち、内科の疾患だと思いついてしまつこともあります。こうした状況が、うつ病の早期発見・治療を遅らせているのです。またせつかく早期発見治療に結びついたらとしても、うつ病が「精神的に弱い人がかかる」「単なる怠け」などの誤解を受けることで、事態を悪化させているのです。周囲が気付くうつ病のサインは表1の通りです。