

## 1111の健康を大切に

「つらいことや悩みがあったり落ち込み、何もする気が起きない」「こうしたことは誰にでもありません。つらい状態がいつまでも続き、日常生活に支障が出るようなら、要注意です。」

### うつ病とは

さまざまな出来事や体験で感じる強いストレス、過度の疲労、その人の性格や考え方などが相互に影響し合い、脳内にトラブルが生じてこころのエネルギーが低下してしまう病気です。「怠けている」「甘えている」などと誤解されがちですが、脳のトラブルによる病気であることを理解する必要があります。

### うつ病の原因

ストレスを感じやすい性格(表1)やストレスになりやすい出来事や体験(表2)が考えられます。一つの原因だけでなく複数の原因が相互に影響し合っているとされています。

### 女性は男性よりうつ病になりやすい?

一生のうちうつ病にかかる割合は男性に比べて女性が2倍と言われています。原因のひとつは女性ホルモンの影響があげられます。ホルモンバランスが大きく変動する出産直後に見られる「産後うつ病」や、女性ホルモンが減少する40代後半から50

代にかけての閉経期にみられる「更年期うつ病」などが知られています。もうひとつが、社会的なストレスの影響が考えられています。社会の中で働くこと、育児の中で「母親」にかかるプレッシャー、家事や介護の負担など、女性は人生のあらゆる段階でストレスを受けることが多いと考えられています。

### 早期発見が大切

うつ病はいつでも誰でもかかる可能性があります。「ちょっと疲れているだけ」「まさか自分がうつ病なんて」と軽く考えず、自分のこころや身体の状態をじっくり見てみましょう。また本人は、自分が病気だと自覚しにくいので、周囲の人が早めに気づいて対応することが大切です。(表3)

### うつ病のひとの接し方

○ゆとり休んでもらう

「休養」がうつ病治療の基本です。外出などを無理にすすめてはいけません。

○あせらない

うつ病の治療には時間がかかります。本人のペースを尊重し、温かく見守りましょう。

○聞き役に徹する

悩みや病状を「大したことない」などと否定したりせず、しっかりと話を聞きましょう。同じ悩みを繰り返して話すこともあるかもしれませんが、聞き役に徹してください。

○「がんばって」は禁句

がんばりたくてもがんばれないのがうつ病です。叱咤激励は本人をますます追い詰めます。

○「私はあなたの味方」というメッセージを伝える

味方の存在は大きな支えです。「ゆとり休んでね」といった言葉かけをしましょう。

○必要以上に気を遣わない

腫れ物に触るような扱いは、かえって「自分がいるとみんなに迷惑がかかる」と思わせてしまいます。

○重大な決定は延期させる

うつ状態で重大な決定をしても、あとで後悔することがあります。重大な決定はさせないよう

【表1】ストレスを感じやすい性格

- ①生真面目で責任感が強い
- ②きちょうめん
- ③秩序を重んじ融通がきかない
- ④人に相談するのが苦手一人で頑張りすぎる
- ⑤他人の評価を気にする ーなど

【表2】ストレスになりやすい出来事や体験

**職場:** 人間関係、配置転換、昇進、リストラ、退職  
**家庭:** 結婚、離婚、出産、子どもの自立、転居、借金、介護  
**病気や災害:** がんなどの慢性疾患、アルコール依存症などの精神疾患、自然災害、不況 ーなど

【表3】こころの健康度チェック

自分でチェック
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くなくなった
③これまで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だと思えない
⑤わけもなく疲れたように感じる

これらのうち、2つ以上にあてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合うつ病の可能性を考えてみてください。

周りの人がチェック
①口かすが減った
②イライラしている
③付き合いが悪くなった
④気弱な言動が目立つ
⑤仕事に身が入らない
⑥作業のスピードが落ちた、ミスが増える

にしましょう。

○薬とお酒に注意する

自己判断で薬の服用をやめたりすると病状が再発、慢性化する恐れがあります。医師の指示どおり服用しているか、家族などが確認しましょう。お酒はやめましょう。

うつ病も早期発見、早期治療が回復への近道です。対応が遅くなると、回復まで時間がかかったり、最悪の場合、自殺に至る恐れもあります。

うつ病は治療すれば良くなる病気です。「何かおかしい」「いつもと違う」と感じる場合、場合は、受診や専門家へ相談をしましょう。

### うつ病にならないための心掛け

ストレスが解消されないまま積み重なっていくとうつ病につながってしまうことがあります。感じたストレスをため込まないように心掛けましょう。

○毎日の生活習慣を整える

- ①良質の睡眠：安眠できる環境を作り、午前0時前には就寝し、毎朝決まった時間に起きる。就寝前の飲酒、飲食は避けましょう。
- ②バランスの取れた食事：規則正しく栄養バランスよく、食べ過ぎないようにしましょう。
- ③適度な運動習慣：ウォーキングやストレッチなど簡単な運動でも

良いので今より少し多く体を動かしましょう。家事などで体を動かすのも良いです。

○身近なストレス解消法をもつ

▽読書▽音楽▽カラオケ▽スポーツーなど自分の好きなことをする。▽ぬるめのお風呂につかる▽ゆっくりと腹式呼吸をする▽散歩ーなど心身ともにリラックスできる自分なりの気分転換法を見つけましょう。

○物事の考え方、見方を工夫する

ストレスでこころが疲れてくると、物事の考え方や見方が固定的になったり狭くなります。上手に発想の転換を図り、柔軟な思考力や広い視野を持つ工夫をすることでこころにゆとりが生まれます。

「これだけしかできなかった」や「きつとうまくいかない」など否定的な考えを「これだけできた」とか「次はきつとうまくいく」というように考え工夫してみてください。

### 困ったときは相談

悩みやストレスがいつまでも解消されない、心身の不調が続いているなど、一人で解決できない問題が起これば、家族や知人など、とにかく誰かに相談してみましょう。ため込んでいた思いや悩みを打ち明けるところでこころが軽くなります。また問題を冷静にとらえるきっかけになるなど、解決の糸口が見えてくることもあります。

### あなたもゲートキーパーになりませんか

家族や仲間の変化に気付いて声をかける「気付き」や本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける「傾聴」、早めに医療機関や専門家に相談するよう促す「つなぎ」、温かく寄り添いながら、じっくりと見守る「見守り」をする人をゲートキーパーと言います。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。

町ではゲートキーパー講習会を行っています。講習会を希望される場合は保健センターにお問い合わせください。

### お話しを聴くボランティア

町内には、こころに寄り添って話を聴く傾聴ボランティア「いいはあとの会」があり、地区の公民館で高齢者の茶話会や在宅で介護している介護者さんの集まりを開催しています。

傾聴ボランティアは、問題を解決するものではありませんが話しをすることで少しでもこころが軽くなれるようお手伝いします。

3月は自殺対策強化月間です。地域みんなで尊い命を守りましょう。

こころの健康状態が気になるけれども、医療機関を受診すべきかどうかわからないときがあります。そんなときは、近くにある公的な相談窓口を利用してみましょう。

【こころの健康相談窓口】

窓口	曜日	時間	問い合わせ先
町保健センター	月～金	9:00～17:00	☎46-5571
一関保健所	月～金	9:00～16:30	☎26-1415
岩手県精神保健福祉センター	月～金	9:00～16:30	☎019-622-6955
盛岡いのちの電話	月～土	12:00～21:00	☎019-654-7575
	日	12:00～18:00	