

よく眠れていますか？

～睡眠とうつ病について～

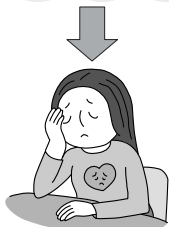


睡眠は健康な生活を送るための基本といわれています。しかし近年、不眠や目覚めの悪さなどなんらかの睡眠の不調を訴える人が増えています。睡眠不足は日中の心身の調子にも支障をもたらすといわれています。

睡眠の悩みは、精神的な病気に最もよく認められる症状の一つです。例えば、うつ病ではほかの症状に先駆けて不眠が出現すること

こんな症状はありませんか？

- 疲れているのに2週間以上眠れない
- 食欲がない、やせてきた
- だるくて 意欲がわからない



「うつ」かもしれません

が多く、うつ病の発症や再発を予測する症状として注目されています。長期に続く不眠によってうつ病にかかりやすくなることも知られています。うつ病にかかった人は、まさか自分が「うつ病」だとは気づかず、「眠れない」「食欲がない」といった身体の症状を訴えて、かかりつけ医を受診するケースが多いことがわかってきました。日常的なストレスからくる悲しみや不安、空しさといったゆうつな気分や無気力は誰しもが経験するものですが、うつ病はこうしたころの状態が長い間続き、回復せずに日常生活に支障をきたしてしまいう病気のことをいいます。

<うつ病の主な症状>

身体面	よく眠れない、食欲がない、やせてきた、体がだるい、疲れやすい、原因不明の肩こり、頭が重い、胃の不快感、便秘
精神面	ゆううつ、気分が落ち込む、やる気がでない、悪いことを自分のせいにして悲観的になる、物事に興味がわかなくなる
行動面	身だしなみが気にならなくなる、集中力がなくなる、仕事の効率が下がる、閉じこもりがちになる

うつ病は、脳の神経伝達物質のアンバランスによって症状が現れると考えられ、誰にでもかかる可能性のある病気です。およそ15人に1人は、生涯のうちのある時期にうつの状態を経験するというデータもあります。

さまざまな生活体験がうつのきっかけになりやすく、これらの体験に、性格などが相互に関係する

ことでさらにうつになる可能性が高まります。

2週間以上続く不眠はうつのサインといわれています。不眠が続き生活に支障が生じるときは、一人で悩まず早めに専門の医療機関に相談しましょう。「たかが不眠」と放置せず適切に対処しましょう。

こころやからだの不調について悩んでおられませんか。身近な人や医療機関に直接相談しにくい場合は、地域の機関で相談できる窓口があります。一人で悩まずに誰かに相談してみましよう。

地域の中の

こころやからだの不調の相談先

滋賀県東近江保健所

☎ 13000

滋賀県立精神保健福祉センター

☎ 077-567-5010

日野町保健センター

☎ 6574 有線 ☎ 7777