

憂うつな気分になる、イライラするなどの「こころの不調」や、眠れない、頭が痛い、肩がこる、食欲が低下するといった「からだの不調」は、日常生活でよく経験することです。しばらくすると、このような不調が自然に改善する場合は特に問題はありません。

しかし、こころやからだの不調が長く続いたり、繰り返し起こったりする場合は、放っておいても自然に治ることは少ないため、早めに医療機関へ行って医師に相談してみることも大切です。もしかしたら、単なる不調ではなく、その背景にはうつ病などのこころの病気が隠れているかもしれません。

気分やからだにこんな不調は続いていますか？

気分の不調

- ・ 憂うつだ
- ・ イライラする
- ・ 落ち着かない
- ・ 集中できない
- ・ やる気が出ない
- ・ 何に対しても興味がない



からだの不調

- ・ 眠れない
- ・ 食欲がない
- ・ 疲れが取れない
- ・ からだがだるい
- ・ めまいがする
- ・ 頭が痛い
- ・ 肩がこる
- ・ おなかが張る

最近（ここ2週間ほど）こんなことが続いていますか？

◆うつ病の自己チェック

- 1 毎日のように、憂うつな気分または沈んだ気持ちがある。
- 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- 3 食欲の低下または上昇、あるいは体重の増減がある。
- 4 睡眠の悩みがある。（寝つきが悪い、真夜中や早朝に目が覚める、寝すぎる。）
- 5 話し方や動作が鈍くなる。イライラしたり落ち着かない。
- 6 疲れを感じたり、気力がわからない。
- 7 「自分は価値のない人間だ」「悪いことをした」などと感じる。
- 8 仕事でもプライベートでも、集中したり決断することが難しい。
- 9 「死んだほうがましだ」「生きていたくない」などと考える。

1～9で5つ以上「○」の場合は、うつ病の可能性がります。早めに医療機関へ相談されることをおすすめします。

うつ病とはどんな病気？



うつ病とは？

うつ病は、憂うつな気分や無気力な状態が長く続き回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまふ病気です。厚生労働省が行った最近の研究では、日本人におけるうつ病の有病率は6.5%と報告されています。日本人の15人に1人の割合で、一生に1度はうつ病にかかる可能性があると考えられており、決して珍しい病気ではありません。

周囲の人に「憂うつな気分だ」と訴えたり、「気の持ちようだ」とか「気にしすぎ」などと言われるかもしれませんが。しかし、うつ病は脳内の神経伝達物質の働きが低下して活力不足となり、憂うつな気分を引き起こすため、単なる気の持ちようではなく、治療が必要となります。

気分の落ち込みと

うつ病の違いは？

気分の落ち込みとうつ病にはいくつかの違いがあります。仕事で大きな失敗をしたりすると、気分は落ち込みます。しかし、多くの場合は数日で回復し、また元気に頑張ろうと思えるようになります。ところが、

いつまで経っても気持ち沈んだまま、回復しない場合はうつ病の可能性が疑われます。

また、落ち込みの程度はいつも同じではなく、多くの場合、朝に重く、夕方になると軽くなる傾向があります。このように1日で気分の落ち込みに変化があることを「日内変動」といい、うつ病の特徴の一つにあげられます。このほか、悩みや心配事があつて眠れなかつた経験がある人も多いと言われています。不眠はうつ病で最もよく現れる症状の一つです。

うつ病の発症ときっかけ

うつ病の発症には、病気やけが、学校や職場の人間関係、子どもの独立、家族や友人との死別といった日常生活のストレスとも関係があるとされています。ストレスの感じ方には、個人差があり、他人から見れば嬉しいと思われることでも、本人にとっては重荷でストレスと感じることもあります。また、自分ではストレスを自覚しなくても、からだやこころに負担がかかっていることもあります。ストレスをためすぎないように、ストレスとうまく付き合っていくまじょう。



がんばりすぎない

がんばりすぎないことが大切です。休んだ後に遅れを取り戻そうと考えたりせず、気持ちに余裕を持たせまじょう。

自分の性格を知る

まじめで几帳面、完璧を目指す性格の人は、ストレスがたまりうつ病になりやすいと言えます。これを避けるには、こうした自分の性格を心得ておくことが大切です。



自分への負担を軽くする

何でも自分ひとりでやろうとすると、ストレスがたまります。他の人に相談して、手伝ってもらい、なるべく負担を軽くするようにしまじょう。

環境が変化するときは十分な休養を

生活に変化があったときは、休養をとったり、家族や友人と話す時間を作ったりするよう心がけまじょう。

ストレスをためない生活のポイント

「こころのくすり箱」より

アルコールの飲みすぎに注意

アルコールは気持ちをリラックスさせる効果はありますが、大量に飲み続けると体に悪い影響を与えたり、アルコール依存傾向になったりすることもありますので注意しまじょう。

マイペースな生活を

他人がどのように思っているかなどをあまり気にしすぎないようにしまじょう。



「こころのくすり箱」ホームページ
<http://utsu.jp>

◆地域の中のこころやからだの相談先

日野町保健センター
☎②6574 有線⑤7777
滋賀県東近江保健所
☎②1300
滋賀県立精神保健福祉センター
☎077-567-5010