

♡ 心とからだの相談窓口

あなたは周りの人にとって大切な人です。

周りの人も気になる時は相談してください。

お住まいの市町村の窓口

保健福祉(環境)事務所

福岡県精神保健福祉センター

住所 春日市原町3-1-7 南側2階
TEL (092) 582-7500 (相談指導課)

このリーフレットに関する
お問い合わせは、
福岡県精神保健福祉センター
相談指導課まで…



こころの健康

いかがですか？

~うつ病について~



福岡県精神保健福祉センター

1. ストレス…たまっていますか？

日常生活の中でストレスは必ず存在し、適度なストレスをバネに、能力を発揮できる場合もあります。

一方で、ストレスが大きすぎたり、重なったり、長く続いたりすると、こころやからだに変調があらわれます。

🍷 ストレスとのつきあい方

ストレスの要因や、こころやからだの変調に合った対処法を用いて、ストレスとうまくつき合っていきましょう。

🍷 ストレス対処法って？

- 「周りの人に話し、聞いてもらう」
- 「スポーツなどで気分転換をする」
- 「のんびりと休養する」 など…

↓

ストレスによって生じる不安や怒り、抑うつなどが解消されます。

「それでも気持ちが晴れない」
「やる気が出ない」
「いつもは楽しめるのに、
楽しめない…」

早い段階で、自分や周囲の人が気づくことが大切です！
いつもと違う状態が続く時は相談してみませんか？



2. 「うつ病」を知っていますか？

人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると、落ち込んでゆううつな気持ちになりますが、多くの場合は時間がたてばもとに戻ります。

しかし、ゆううつな気分や、趣味などを楽しめない状態が2週間以上続き、日常生活に支障をきたしている場合、**うつ病**の可能性もあります。

うつ病は脳の変調による病気であり、単にやる気がないわけでも、なまけているわけでもありません。

🍷 うつ病は特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性があります。子どもから大人、高齢の方まで、年齢に関わらずかかることがあります。一生のうちに、10~15人に1人がうつ病になると言われています。

🍷 環境の変化や喪失体験などが重なって起こることもあります。引越しや転勤、結婚、離婚、失業、身体の病気、家族の死、過重労働などのいくつかのストレス要因がきっかけになることがあります。

🍷 うつ病では、脳内の神経伝達物質がアンバランスになります。几帳面すぎるなどの性格的な要素や子どもの頃の出来事なども関係しているとも言われています。

3. 「うつ病」かも? ~自分で気づくサイン~

サイン

こころにあらわれやすい変化

- ・ ゆうつになる、気分が沈む
- ・ 何事にも興味がわかず、楽しめない
- ・ 不安、イライラする
- ・ 「しなければ」と思うが、おっくうである
- ・ 集中力や思考力が低下する
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- ・ 「死にたい」という考えが浮かぶ

からだにあらわれやすい変化

サイン

- ・ 疲れやすく、だるい
- ・ よく眠れない、朝早く目が覚める
- ・ 食欲がない、食べ物が美味いと感じない
- ・ 首や肩がこる
- ・ 頭が重い、痛い
- ・ おなかの調子が悪い
- ・ 胸がドキドキする

からだのサインはこころのサイン

うつ病ではこころだけでなく、からだにも変化があらわれます。

「こころのサイン」よりも「からだのサイン」の方が自分では気づきやすいようです。

4. 「うつ病」かも? ~周りの人が気づくサイン~

サイン

家族が気づきやすい変化

- ・ 「疲れた」「だるい」とよく訴える
- ・ 表情が暗く、元気がない
- ・ 涙もろくなった
- ・ 動きが遅くなった、口数が減った
- ・ ソワソワして、落ち着かない
- ・ 外出や友人との交流が減った
- ・ 飲酒の量が増えた
- ・ 家事や育児ができない

アルコールは解決にはなりません！むしろ、状態を悪化させる可能性があります。

職場の人が気づきやすい変化

サイン

- ・ 作業が遅くなった、能率が落ちた
- ・ 仕事のミスが増えた
- ・ 遅刻や早退、欠勤が増えた
- ・ コミュニケーションを避けがちになった
- ・ 大切な決断や判断ができなくなった

周りの人が変化に気づいた時は…

サインは自分では気づきにくく、周りの人が先に気づくこともあります。その時は「どうしたの?」「何かあれば話してね」「心配しているよ」など声をかけてみてください。



5. 「うつ病」にかかったときは…

うつ病の治療について

①十分な休養

まずはこころもからだもゆっくり休ませましょう。

②医療機関の受診・薬物療法

副作用の少ない新しい抗うつ薬が出ています。

③支持的精神療法・認知行動療法など

病気の状態によって、組み合わせると有効です。



自分のこころとからだのサインに早めに気づいて、休養し治療することが、うつ病からのスムーズな回復につながります。
一人で抱えこまず、まずは相談してみませんか？

うつ病にかかった方へ ～自分ができること～

♡うつ病の回復には波がありますが、焦らずゆっくり治療しましょう。

♡重大な決定は先延ばしにしましょう。

「仕事をやめよう」「離婚した方が良い」などの考えが浮かんでも、すぐには行動にうつさないで、回復するまで待ちましょう。

♡疲れやストレスをため込まない工夫を考えていきましょう。
再発を予防するためにも、無理して頑張りすぎないようにしましょう。

6. 周りの方が「うつ病」にかかったら…

♡ 家族や職場の方へ ～周りの人ができること～

♡うつ病は病気であることを、まず理解しましょう。
「気の持ちよう」などで何とかなるものでもありません。

♡ゆっくり休養して、治療に専念できる環境をつくりましょう。
医療機関へ通院し、服薬を続けられるようサポートしてください。

♡「励まし」よりも、ゆっくりと見守っていきましょう。
うつ病の方は励まされるとかえってつらくなることもあります。
ご本人が自然と動き出されるのを待ちましょう。

♡うつ病の方は、マイナス思考になりがちです。
決断を迫ったりして、ご本人を追い詰めないようにしましょう。

♡うつ病の方は自殺をすることがあります。
「死にたい」と打ち明けられたら、気持ちを丁寧に受けとめましょう。
一人にせず、できるだけ早く医療機関の受診を勧めてください。

周りの人のサポートが、うつ病からの回復の大きな支えになります。

