

## 周囲の人に できること

- 本人が休める環境を整える
- 話を聴く
- 適切に治療を  
継続できるようサポートする



## うつ病の予防 (ストレスとうまく付き合う)

- 生活リズムの整った健康的な生活を心がける  
十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事
- 趣味を持つ
- つらいときには、誰かに話を聴いてもらう
- 自分なりのリフレッシュをする
- ただし、お酒には要注意  
お酒で気分を晴らそうとすると、ストレスそのものがなくなるわけではないので、酒量や機会が増えがちになります。睡眠の質も悪くなり、からだを壊すことにもつながります。ストレス解消のためのお酒は、飲み方に充分注意しましょう。



# うつ病って どんな病気？



- 毎日の生活が充実していない
- 自分は役に立つ人間だと思えない
- 以前楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- これまで楽しんでいたことが、今は楽しく感じられない
- わけもなく疲れたような気がする

あなたやあなたの  
大切な人に当てはまることは  
ありませんか？

これらの項目に  
当てはまる内容が  
二つ以上ある

気分が  
晴れない日が  
続く

最近ひどく  
困ったことや  
つらい出来事など、  
ストレスがあった

不眠や  
食欲不振が  
続く

このような症状が一日中・長期間（2週間以上）続く場合は、  
うつ病の入口に立っているかもしれません。  
医師や相談機関に相談してください。

引用：厚生労働省「心の健康度自己評価票」より抜粋

## 相談機関

～精神疾患の外来通院の医療費負担を軽減する「自立支援医療制度」もあります～

平日昼間 8:45～17:00 お住まいの区役所福祉保健センター

	TEL	FAX		TEL	FAX		TEL	FAX
青葉区	978-2453	978-2427	港南区	847-8446	845-9809	戸塚区	866-8465	881-1755
旭区	954-6145	955-2675	港北区	540-2377	540-2396	中区	224-8166	224-8159
泉区	800-2446	800-2513	栄区	894-8405	893-3083	西区	320-8450	290-3422
磯子区	750-2455	750-2540	瀬谷区	367-5755	364-2346	保土ヶ谷区	334-6349	331-6550
神奈川区	411-7115	324-3702	都筑区	948-2348	948-2490	緑区	930-2434	930-2310
金沢区	788-7848	786-8872	鶴見区	510-1848	510-1897	南区	341-1142	341-1144

平日夜、土日祝日 こころの電話相談

こころの電話相談 TEL: 662-3522 平日 17:00～21:30 土日祝 8:45～21:30  
(相談時間はおよそ20分です。原則、継続相談はお受けしていません。)

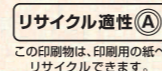
その他の相談窓口

横浜市 こころ 相談窓口

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kokoro/kokorosoudan/soudanmado.html>



発行：横浜市こころの健康相談センター 平成28年3月作成（令和4年3月改訂）  
〒231-0005 横浜市中区本町2丁目22番地 京阪横浜ビル10階  
電話 045-671-4455 FAX 045-662-3525







こころとからだのエネルギーが低下し、気分が沈んで意欲がわかず、からだの不調を伴う精神疾患です。

原因ははっきりわかっていませんが、脳内の神経伝達物質（セロトニン、ノルアドレナリンなど）の働きが関わっていると言われています。「気の持ちよう」ではありません。

日本では、一生のうちに、およそ 10 人に1人がうつ病を経験すると言われています。

しかし、うつ病になった人の4人に1人しか治療を受けていません。本人にもまわりにも気付かれにくい病気です。

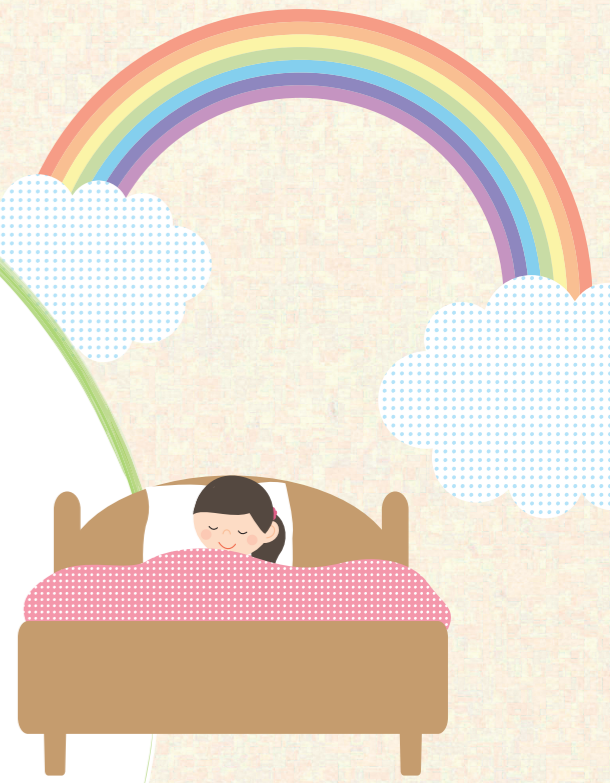
## うつ病の治療は

精神科・神経科・心療内科を掲げている医療機関で、専門的な治療が受けられます。

治療は、休養とお薬（薬物療法）が中心です。

うつ病は心身ともに消耗しきっていることがほとんどで、しっかり休養することが大切です。また、うつ病に関わっていると言われる脳内の神経伝達物質のバランスを正常に近づけるために、服薬治療はとても重要です。

- 薬に頼らず気力で治したいと頑張ることは、かえって病気を悪化させる可能性があります。しばらくは、医師に治療を任せて回復を待ちましょう。
- 一進一退を繰り返しながら回復していく病気です。少し良くなって途中で服薬を止めたり、無理をしたりすると病気をこじらせます。焦らず治療を続けましょう。
- 良くなったと感じても、受診や服薬を自己判断で止めないようにしましょう。再発しやすい病気と言われています。



## うつ病になるきっかけは

昇進、転職、結婚、出産、離婚、病気、身近な人の死などの生活上の出来事がきっかけとなったり、心配や過労が続いたときにかかりやすくなります。また、何もきっかけがなくてもうつ病にかかる場合もあります。

## うつ病の症状は

こころの不調  
からだの不調

感情面 不安、いらいら、憂うつ、焦り、自分が悪く思える

思考面 頭が働かない、集中できない、決められない

意欲面 やる気がでない、何をしても楽しくない

不眠／食欲の低下・増加／体が疲れやすい・だるい／頭痛、肩こり／吐き気／胃痛／腰痛／腹痛／便秘・下痢／動悸・胸痛／めまい／口渇／体重減少



## 自殺との関係

うつ病の初期と回復に向かう初期に自殺が多いと言われています。「この苦しみに逃れるには死ぬよりほかに方法がない」と、思考が自殺に向かってしまうことがあります。まずは周囲の人が本人の話を聴き、思いを受け止めることが大切です。



## 飲酒との関係

治療している薬の作用に悪影響となることがあります。飲酒で気分を持ち上げて一時的なことです。酔いがさめた後には更なる気分の落ち込みを感じることもあり、気分の回復にはなりません。病気の悪化につながることもあるので、治療中の飲酒は止めましょう。

また、長年大量にアルコールを摂取していることが、うつ病を引き起こす可能性もあると言われています。

