

「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考えることができない
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- これまで楽しんでやれていたことが今は楽しんでできない
- わけもなく疲れたような感じがする



あなたはいくつ当てはまりましたか？

当てはまる内容が**2つ以上**あり、**更に最近ひどく困ったことやつらいと思ったり、不眠、食欲がない、**などの状態が続いている場合は、うつ病の入り口に立っている状態かも知れません。医師、相談機関への相談が必要です。

厚生労働省「心の健康度自己評価票」より抜粋。

この間テレビで
うつ病の番組を
やっていたわね。

まわりで
気づいてあげることが
必要みたいだね。



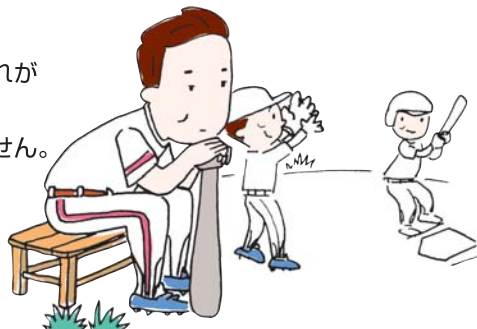
A山さんの場合

1 A山さんは45歳。二人の中学生のお父さんです。休日には食べ歩きや草野球を楽しむサラリーマンです。



2 ところが昨年昇進し、数カ月経った頃から、疲れているのに寝つきが悪く、どうも気分が晴れません。

気晴らしに草野球に行ってみたものの疲れが増すばかり。体がだるくてなりません。



3 「こんなことではいけない、もっと頑張らなくては」と焦るほど仕事に集中できなくなりました。



4 食欲も落ち、食事をよく残すようになり、妻のC子さんは心配です。



5 家に帰ると仕事の失敗が頭から離れず、明け方まで寝つけません。「何もかもダメだ。自分は何の役にも立たない・・・」と思い詰めるようになりました。



6 A山さんの変化に気付いて、同僚B川さんがしぶるA山さんを説得し、精神科と一緒に行きました。



7 「うつ病です。苦しかったですね。大丈夫、きっと治りますよ」そう医師に言われ、A山さんは初めて救われた気分になりました。



8 B川さんの話 普段から明るく、元気なA山が、何か変でした。表情が無いし、仕事は進まないし、いつも疲れていたんです。声をかけ話を聴くと、大したミスでもないのに自分を責めていました。眠れないし、何を食べてもおいしくないなんて・・・あまりにも彼らしくなかったんです。



9 そして半年後
A山さんの話



まさか自分がうつ病だなんて思いもしませんでした。実は、受診の前「生きていても仕方がない、死ぬしかない」と考えていたのです。

今思えば、どうしてそんな風に考えてしまったのかわかりません。

初めは精神科の薬を飲むことが不安でしたが、薬を飲み始めたら眠れるようになって、ひと安心しました。それから1ヶ月くらいで全体に楽になりました。取り越し苦労だったようです。

早く元通りにと、つい焦ってしまいがちですが、ゆっくり治していこうと思います。

うつ病のことご存じですか

誰でもうつ病になります。

うつ病は、こころと身体のエネルギーが低下し、気分が沈み、意欲がわかず、身体の不調をとまなうところの病気です。

日本では一生の内15人に1人が「うつ病」を経験していると言われます。

しかし、うつ病になった人の4分の1しか治療を受けていません。

本人にも周りにも気付かれにくい病気です。

きっかけは？

昇進、転勤、結婚・離婚、病気、身近な人の死などの生活体験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。



治療は必要？

うつ病になると、A山さんのように判断力が低下して、頑張るほど能率が下がったり、悲観的な視点で物事を判断してしまいます。

積極的にうつ病を治して、もともとのその人らしい生活を取り戻すというメリットが大きいのです。

ゆっくり休んで確実な服薬を

心身共に、まずは休養をとること、そして、薬による治療が役に立ちます。

服薬によって、不眠などのつらい症状がとれ、心のエネルギーが充電されてくると、できることが少しずつ増えていきます。

焦りは禁物

うつ病になると、マイナス思考が強くなっているため、客観的な判断ができません。

転職、離婚など、重要な決定は症状が良くなるまで先延ばしにしましょう。

また、服薬を始めて効果が出始めると、安心して服薬を中断する場合がありますが、しばらくは服薬は必要です。必ず主治医と相談するように勤めましょう。

あれ？と思ったときに周りの人にできること

表紙の自己評価表の項目や、右のような変化が「2週間くらい続いている、本来のその人らしさがない」という状態に気付いたら、つらい症状はなにか、なにかきっかけがあったかを尋ね、ゆっくり話を聴きましょう。つらそうなら一緒に受診しましょう。

- 口数が少なくなる
- 朝方や休日明けに調子が悪そう
- 遅刻・欠勤（欠席）が増える
- 好きなことに興味を示さない
- 急にだらしくなったように見える

こじらせないで



うつ病が重症になると「自分なんて生きていても意味がない・・・」と感じやすく、「自殺」というつらい結果につながることも・・・。

自殺とは「自らが自分自身の命を絶つこと」を意味します。しかしながら、決して自由意思に基づいて選択された「死」ではなく、多くの場合、さまざまな問題を抱えた末の「強制された死」である、という研究者もいます。

うつ病になった4分の3の人が医療にかかっていないという調査結果を見ると、もっと救える命があったのではと考えられます。

重くなってからでは治療も長引きます。できるだけ早く、ご家族やまわりの人が付き添って、精神科を受診しましょう。

平日昼間の相談窓口 (8:45~17:15)

横浜市では、心の健康に関するご本人やご家族の相談を行っています。お住まいの区の「福祉保健センター」にご相談ください。

	電話	FAX
青葉区	978-2453	978-2427
旭区	954-6145	955-2675
泉区	800-2446	800-2513
磯子区	750-2455	750-2540
神奈川区	411-7115	324-3702
金沢区	788-7848	788-7794
港南区	847-8446	845-9809
港北区	540-2377	540-2396
栄区	894-8405	893-3083
瀬谷区	367-5755	364-2346
都筑区	948-2348	948-2309
鶴見区	510-1848	510-1897
戸塚区	866-8465	881-1755
中区	224-8166	224-8159
西区	320-8450	290-3422
保土ヶ谷区	334-6349	331-6550
緑区	930-2434	930-2435
南区	743-8247	714-7989

夜間・休日の相談窓口

平日夜間及び休日は「**こころの健康相談センター**」で電話相談を行っています。

電話番号 662-3522

平日 17:00~22:00
土日祝 8:45~22:00
(受付は21:30まで)

