

## 回復期

### その他に気を付けること

#### 復帰について

会社や学校への復帰時期については主治医と相談しましょう。本人は「薬を飲んでいるから大丈夫」などと思いがちです。リハビリ通勤や保健室登校などができる場合もあります。会社・学校・家族に相談するようにアドバイスしましょう。就労を希望する方からの相談を受け、支援を行う就労支援センターや、休職中の方のリワーク(職場復帰)支援を行う障害者職業センターなどもあります。



#### アルコールについて

薬の作用に影響を与えることもあります。服薬中はアルコール摂取を避けましょう。

#### 自殺について

病気の初期と回復期に向かう初期に多いと言われています。「この苦しみから逃れるには死ぬより他に方法はない」「消えてしまいたい」と思考が自殺に向かってしまうこともあります。まずは本人の思いを受け止めることが大切です。否定したり、意見を述べたりせず、つらい気持ちを聞いてあげましょう。



つらい気持ちを話せる人がいることは大切です。本人を支える方も一人で抱え込まず、ご自分の気持ちを話せる人を見つけましょう。家族、友人、同僚、近所の方、みんなの支えが本人の回復につながります。

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

#### 平日昼間の相談窓口(8:45～17:00)

	TEL	FAX		TEL	FAX
青葉区	978-2453	978-2427	瀬谷区	367-5755	364-2346
旭区	954-6145	955-2675	都筑区	948-2348	948-2490
泉区	800-2446	800-2513	鶴見区	510-1848	510-1897
磯子区	750-2455	750-2540	戸塚区	866-8465	881-1755
神奈川区	411-7115	324-3702	中区	224-8166	224-8159
金沢区	788-7848	786-8872	西区	320-8450	290-3422
港南区	847-8446	845-9809	保土ヶ谷区	334-6349	331-6550
港北区	540-2377	540-2396	緑区	930-2434	930-2435
栄区	894-8405	893-3083	南区	743-8247	714-7989

#### 夜間・休日の相談窓口

#### 「こころの電話相談」

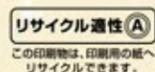
TEL:662-3522

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

「こころの電話相談」は「横浜市こころの健康相談センター」が開設しています。

発行：横浜市こころの健康相談センター

〒231-002 横浜市中区大通18番KRCビル6階  
TEL:045-671-4455 FAX:045-662-3525



# 身近な人が「うつ病」になったら…

私たちはどうすればよいのかしら？

最近、多いみたいだね。会社の同僚でも休んでいる人がいるよ。心配だね。

最近体調が悪いと言っていたAさん、「うつ病」なんですって



「うつ病」と診断をされたら、治療には本人だけでなく、家族や周囲の方のサポートが必要です。そのためにも、「うつ病」を理解して適切な対応をこころがけましょう。

## うつ病の症状はさまざまです

### こころの不調

感情(不安、イライラ、ゆううつ、焦る、自分が悪く思える)  
思考(頭が働かない、集中できない、決められない)  
意欲(やる気がでない、何をしても楽しく感じられない)

### からだの不調

不眠/食欲の低下・増加/だるさ・頭痛・肩こり  
吐き気/胃痛/腰痛/腹痛/便秘/動悸

# ～医師から「うつ病」の診断を受けました～

## 病気の初期

身近な人の対応についてよくある質問

Q1

本人は医師からゆっくり休むように言われたそうです。本当に休ませてもいいのでしょうか？

A

まずは休息です。できる限り、仕事・家事をせずに休ませてあげてください。うつ病の方は真面目な方が多く、なかなか休むことができません。いまは、「休むことが仕事」ということを周囲の方も理解してあげてください。



Q2

いつになったらよくなるのでしょうか？

A

人それぞれです。回復には数か月から一年以上かかることもあります。うつ病はゆっくりとしたペースで良くなったり、悪くなったりを繰り返し、少しずつ回復していきます。波がある病気であることを理解して、病状に一喜一憂せず、見守ってあげてください。十分な休息、適切な投薬、家族や周囲の方々の病気に対する正しい理解と対応によって改善に向かいます。



Q3

気分転換をさせたほうがいいのか？

A

病気の初期には無理に特別なことはさせないほうがよいでしょう。この時期はこころのエネルギーが消耗している状態です。日頃楽しめることでも楽しめない、むしろ疲労感が増して病気が悪化してしまうこともあります。本人が楽しめるようになるまで、待ちましょう。



## 身近な人ができること

### 本人が休める環境を整える

手を出しすぎず、心配しすぎず、本人が休める環境を整えることが大切です。睡眠、食事、薬をきちんと飲むなどのリズムを整えるサポートをしましょう。またこの時期に原因を探ることは得策ではありません。



### 話を聴く

症状により話のつじつまが合わないことがあるかもしれませんが、この時期には何かを聞き出そうとせず、本人が話すことを受け止めてください。また重大な決定は先延ばしにできるようにサポートしましょう。



### 治療を継続できるようにサポートする

#### ◆受診に付き添う

本人の希望や主治医の指示によっては、受診に付き添うのもよいでしょう。診察場面に立ち会える場合は、主治医に日常の状況を伝えたり、どんな点に気をつければよいかを確認することができます。

#### ◆本人だけで受診する。

本人が自分の口から主治医に話すことはとても重要です。本人が一人で診察室に入ると主張した場合や主治医からそのような指示があった場合には、待合室などで待っていてください。

本人は病気により、周囲に迷惑をかけている、自分は何の役にも立たないなどのマイナス思考が強くなっています。心配のしすぎは本人が負担に感じることもあります。あいさつなどの声掛けにより、一人ではないことを伝えながら温かく見守りましょう。



# ～医師から「うつ病」の症状が軽くなったと言われました～

本人もだいぶ回復を実感できるようになった時期に気をつけること

### 気分転換

主治医と相談のうえ、本人が望めば散歩やショッピングなどの気分転換もよいでしょう。それがリハビリになり、本人の自信につながります。



### 完全に元に戻ることを目指さない

「うつ病」になる以前と全く同じ環境の中では再発しやすいといわれています。「うつ病」になった原因を考えてみましょう。「うつ病」になった状況、悪化する状況を探り、軽減や回避ができる環境づくりをこころがけましょう。

### 薬について

医師は治療と再発防止のために薬を処方しています。自己判断で薬を飲むことをやめると、病状のふり返しにつながりかねません。薬が合わないと感じられる場合には、主治医に相談するようにすすめましょう。

