



## ～うつ病について～

### うつ病とは

うつ病は誰にでも起こりうる病気です。眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいて、何をしても楽しめないということが続いている場合、うつ病の可能性があります。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなどのさまざまな理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳がうまく働いてくれないために、物の見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。

そのため、普段なら乗り越えられるストレス

も、より辛く感じられるという悪循環が起きます。

うつ病の症状には「精神症状」と「身体症状」があります。気分の落ち込みなどの精神症状だけでなく、身体の調子も悪くなるのがうつ病の特徴です。

また、これらの症状が、1日の中で時間とともに変化する(日内変動)のも、うつ病の特徴です。多くの場合は、朝が最も悪く、夕方にかけて回復していきます。

### うつ病のサイン

うつ病と診断する目安として、次のような症状のうちいくつか2週間以上ずっと続く、というものがああります。一つ一つの症状は誰もが感じるような気分ですが、それが一日中ほぼ絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。

- 抑うつ気分(憂うつ、気分が重い)     何をしても楽しくない、何にも興味がわかない
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かにせき立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる
- 思考力が落ちる     死にたくなる



うつ病では、自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲から見て分かる変化もあります。

周りの人が「いつもと違う」こんな変化に気付いたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれません。

- ・表情が暗い    ・涙もろくなった
- ・反応が遅い    ・落ち着かない
- ・飲酒量が増える



抑うつ状態に気付く前に、体に変化が現れることもあります。

- ・食欲がない    ・体がだるい
- ・疲れやすい    ・性欲がない
- ・頭痛や肩こり    ・動悸
- ・胃の不快感    ・便秘がち
- ・めまい    ・口が渇く



### 問合せ

- 小城・三日月地区の方    おたっしゃ本舗小城北 (小城市役所別館:旧改善センター内) ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方    おたっしゃ本舗小城南 (ひまわり内) ☎66・6376
- 小城市役所    高齢障がい支援課 (西館1階)    ☎37・6108