

あなたが大切

～うつ発見パンフレット～

あなたやあなたの周りの人がうつ病かもしれないと気づくためにはどうすればいいでしょうか。
このパンフレットは、早期にうつ病に気づき対処することを目的に作成しました。
ぜひ、ご活用ください。



長 沼 町
北海道岩見沢保健所

うつ病とは？

心配や過労、ストレスが続くと、「うつ病」にかかりやすくなります。

最近の調査では、一生のうちで約 15人に 1人が「うつ病」を経験すると言われています。



「うつ病」は怠けではなく、脳の病気です。

気分が落ち込んでしまい、そこから抜けられなくなる病気です。他の病気と同じで、治療と休養が必要です。



「うつ病」は治療できる病気です。

回復のためには早期発見・治療が必要です。

一人で頑張ろうとせず、かかりつけ医、専門の医療機関(精神科、心療内科)、保健師などの専門家に相談しましょう。



「うつ病」になる理由は一つだけではありません。

ストレスや過労、対人関係の変化などの要因や元々持っている性格、環境などが互いに関係し合っていると考えられています。

心の健康度チェックをしてみましょう！

あなた自身の心の健康度はいかがですか？

最近(ここ 2 週間)のあなたの様子についてお答えください。

	番号	項	目	チェック
A	1	毎日の生活が充実していない。		
	2	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。		
	3	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。		
	4	自分は役に立つ人間だと思えることができない。		
	5	わけもなく疲れたような感じがする。		
B	6	死について何度も考えることがある。		
	7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。		
C	8	最近ひどく困ったことや、つらいと思ったことがある。 例：健康の問題、経済的な問題、職場や仕事の悩み、身近な人の病気や死など		

- A項目(1~5).....2つ以上にチェックあり
- B項目(6~7).....1つ以上にチェックあり
- C項目(8).....チェックあり

いずれかに該当し、その症状がほぼ毎日、2週間以上続き、そのためにつらい気持ちになったり、日常生活に支障が出ている場合にはうつ病の可能性ががあります。

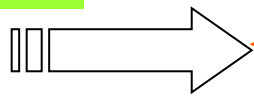
専門家(医師、保健師)へ相談しましょう。

大野裕:厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機として自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成 14 年より

「うつ病」を疑うサイン

「うつ病」は、特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性がある病気です。
 しかし、当の本人だけでなく周囲すらも気づきにくい病気です。
 「うつ病」がひどくなると正常な判断ができず、自殺の危険性も出てきます。
 自分や周りの人が以下のような変化がないか注意し、早期に気づくことが大事です。

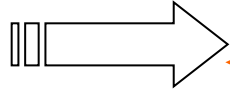
自分が気付くサイン



身体面では

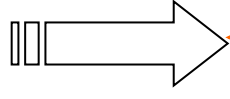
頭痛 腰痛 肩こり 睡眠障害 体がだるい
 めまい 動悸 息切れ 息苦しさ 疲れやすい
 食欲不振 下痢・便秘 腹部不快感

からだの不調にも「うつ病」が隠れている場合があります！！



心理面では



憂うつ イライラ 自分を責める 死ぬことを考える
 気分の落ち込み 何に関しても興味がわからない
 考える力が落ちる
 集中力・記憶力・判断力が低下する
 何ごとにも悲観的 不安になる



行動面では

出社拒否 帰宅拒否 登校拒否
 遅刻・欠勤 飲酒量が増える
 人に会おうとしなくなる
 身だしなみを気にしなくなる

周囲が気づくサイン

<p>表情が暗く、 元気がない</p> 	<p>遅刻、早退、欠勤 が増えた</p> 	<p>仕事や家事の ミスが増えた</p> 	<p>体調不良の訴え (痛みや倦怠感)</p> 
<p>周囲との交流を 避ける</p> 	<p>気分が沈み、「自分 は価値がない」「死 にたい」と訴える</p> 	<p>好きなことにも 興味を示さない</p> 	<p>朝方や休日明けに 辛そうである</p> 

うつ病が疑われたら・・・

自分がした方がよいこと

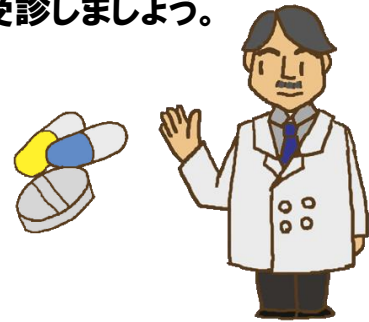
● まず、誰かに相談しましょう。

身近な人(家族、友人、同僚)、専門家(医師、保健師)、誰でも良いので、まずは自分の気持ちをわかってもらうことが大切です。

● 専門医(かかりつけ医や精神科医、心療内科医)を受診しましょう。

薬の処方やアドバイスを受けましょう。

● しっかりと休養を取りましょう。



上手に相談をするために

- ① 早めに相談しましょう・・・自分で何とかしようと抱え込まない
- ② 今の気持ちを話しましょう・・・過去のことや将来の不安よりも、いま感じている不安や悩みについて話す
- ③ 限られた時間内で相談しましょう・・・何度も相談することが必要なときは、一回の相談時間と次回の相談の日時を決めておく

周囲の人がした方がよいこと

● うつ病のサインはないか確認しましょう。

● 声がけなどにより自分が心配していることをわかってもらいましょう。

● 相手の話をよく聴きましょう。

● 「うつ病」かもしれないということであれば、長沼町総合保健福祉センター「りふれ」、保健所、医療機関(かかりつけ医、精神科、心療内科)などで相談するよう勧めましょう。

相談時は、親しい人(家族・友人・上司等)が付き添って行きましょう。

● 本人が受診を拒否した場合、本人が信頼している家族、先輩、友人などから受診を勧めましょう。

上手に相談を受けるために

- ① まず受け止めましょう・・・あなたを選んで相談にきているのです
- ② よく話を聴きましょう・・・話を聴き終わるまで、質問や意見は後まわし
- ③ 秘密は守りましょう・・・でも本当に必要なときは専門家に相談しましょう



うつ病の治療は？

うつ病治療の基本は **くすり** と **休養** です

くすり

「うつ病」は脳の病気。病気なのでくすりが有効です。くすりは数日～数週間かかって、少しずつ効き始めます。「うつ病」は良くなったり悪くなったりしながら、徐々に改善していく病気です。専門医と相談して焦らずゆっくり治療に取り組みましょう。



休養

「うつ病」は、まじめで責任感がある人に多いと言われています。自分が休むと周りに迷惑かけてしまうなどと言って、休養を拒むこともあります。ストレスから離れ、こころと身体を休めることが一番大切です。どうしても休めない環境にいる場合には入院も一つの方法です。



周囲はどう関わったらいいの？

① ゆっくり休ませる

十分に休養できるように、ゆっくり休ませましょう。家事なども家族で分担し本人に負担をかけないようにしましょう。

② 服薬を見守る

治療中に「症状が軽くなった」「副作用が不安」との理由からお薬を自己判断で止めてしまうことがあります。薬の中断は回復を遅らせます。継続服用をサポートしましょう。

③ 心配しすぎない

「うつ病」には休養が必要です。心配しすぎずに、今までどおり接するようにしましょう。

④ 励ましすぎない

「うつ病」になると頑張りたくても頑張れなくなります。むやみな励ましは逆効果、温かく見守りましょう。

⑤ 原因を追及しすぎない

「親のせい」「自分のせい」という悪者探しは、さらに辛くなります。原因を追及するのをやめましょう。

⑥ 時には距離を置いて見守る

本人は「うつ病」のために甘えや攻撃が出ることもあるので、場合によっては本人との距離を置きましょう。

⑦ 重大な決定は先延ばしにする

「うつ病」の時は判断力が落ち、マイナス思考のため冷静な判断ができません。大きな決断は本人を追い込むことにもなります。仕事を辞めるなどの重大な決断は、先延ばしにしましょう。

⑧ 話を聞く

相手の気持ちをよく聞きましょう。



ストレス解消法のいろいろ～ストレスを上手に発散し、うつを防ごう

適度なストレスは人生のスパイス。ただし、過剰なストレスや慢性的に長くつづくストレスはこころと身体の健康を脅かす可能性があります。あなたのこころと身体からSOSは出ていませんか?! ストレスはためすぎず、あなたにあったストレス解消法を見つけ、適度に解消していきましょう。

休息

こころと身体を休めてリフレッシュ

例えば…ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
好きな音楽を聴く
自然の中でくつろぐなど



運動

無理なく継続的にできるものがオススメ

例えば…ストレッチ、水泳
ウォーキングなど

趣味

趣味を持ってリフレッシュ

例えば…庭いじり、日曜大工
手芸など



人との交流

人と交流して気分転換

例えば…家族の団らん
友人と食事など

悩み事を
一人で抱え込まず、誰かに
気持ちを聞いてもらいましょう

ワンポイントアドバイス

人にあたる、お酒に頼る、ギャンブルにふける等の対処法は こころや身体の健康を損なう場合もあるのでご注意ください!

つらさは一人で抱え込まずに、まずはご相談を…

うつ病やこころの健康に心配がある時は、かかりつけ医や専門の医療機関(精神科、心療内科)に相談してみましょう。

また、長沼町や岩見沢保健所では、こころの健康について保健師が相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。



長沼町総合保健福祉センター 「りふれ」保健福祉課 保健係

☎ 0123-82-5555

岩見沢保健所 健康支援係

☎ 0126-20-0122 (直通)

長沼町以外の方については、お住まいの市町村の保健センター、または、保健所にご相談ください。

平成19年11月発行
監修 渡邊 直樹(青森県精神保健福祉センター所長)
発行 長沼町
北海道空知保健福祉事務所保健福祉部
(北海道岩見沢保健所)
印刷 リハビリー・エイト
表紙イラスト 梢