

うつを予防しよう！

うつ病は、日本人の15人に1人が経験するといわれているほど身近な病気です。でも放っておいたり無理を重ねたりすると自殺につながってしまう恐れもあり、軽視はできません。

うつ病は、早期発見・早期対応が何より大切です。早期に適切な治療を受けることで早く回復へ向かいますが、多くの人が病気であつことに気付いていなかったり、治療を受けずにいます。うつ病に関する正しい知識を身につけておきましょう。

◆うつ病とは

さまざまな出来事や体験で感じる強いストレス、過度の疲労、その人の性格や考えなどが相互に影響し合い、脳内にトラブルが生じて心のエネルギーが低下してしまう病気です。「怠けている」「甘えてる」などと誤解されがちですが、脳のトラブルによる病気であることを理解する必要があります。

◆うつ病のおもな症状

〈心の変化〉気分が沈む・自分を責める・死にたくなる・やる気が出ない・集中力がなくなるなど
 〈体の変化〉不眠・食欲不振・体重減少・頭痛・耳鳴り・めまい・腹痛・性欲減少など
 うつ病では身体症状もよくみられます。「ずっと体調不良が続いているのに、病院へ行っても特に悪いところが見つからない」という場合は、うつ病の可能性も考えてみましょう。

◆自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
 - これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった
 - 以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じる
 - 自分が役に立つ人間だと思えない
 - わけもなく疲れたように感じる
- これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合はうつ病の可能性があります。



◆うつ病への対応

休養がいちばんの薬です。きつかけとなったストレスから離れて休養をとることが大切です。症状によって、薬物療法や心理療法なども考慮します。

《これは禁句！》

「元気を出して」「がんばって！」「怠けてるだけでしょ」
 うつ病は「怠け」「さぼり」ではなく、いわば脳の病気です。努力や無理を促すような言葉かけは避けましょう。

あなた自身や身近な人の様子がいつもと違う、またその状態が長引いている…それは、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。できるだけ早く専門家や専門機関に相談してください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係
 ☎ 43-2836 (直通)
 佐賀支所 地域住民課 保健センター
 ☎ 55-7373 (直通)



認知症の家族を介護する方へ

介護に疲れていませんか……。
 一人だけで悩まないで、
 地域包括支援センターへ、ご相談ください。



◆お問い合わせ・ご相談 黒潮町地域包括支援センター ☎43-2240 (直通)