



「よく眠れない、何もやる気が起きない、気がぬる」
こんな症状はありませんか？

過度なストレスのために、心身ともにつかり疲れてしまい、気づかずに「うつ病」になる方も珍しくありません。

●こころの風邪

うつ病は、「こころの風邪」とも言われます。体の風邪を、こじらせると肺炎になるように、こころの風邪も慢性化や重症化します。時には自ら死を選ぶ危険もあります。

●早めに受診を

一生のうちで「うつ病」にかかる割合は、15人に1人と多く、誰でもうつ病にかかる可能性があります。そのうち医師に受診する人は、4人に1人と少なめですが、早めの相談と治療が必要です。

●回復できる病気

うつ病の原因は、「気持ちの持ちよう」や「弱さ」からではありません。職場の配置転換や引っ越し、出産や子育て、収入の減少など身近なストレスでも起こるものです。従って、この変調を薬で調整すること、改善する可能性が高いのです。

●うつ病のサイン

次のようなときは、「うつ病」の

恐れがあります。

①口数が少なくなる
②朝方や休日明けに調子が悪そうである

③眠れない

④遅刻、早退、欠勤が増える

⑤好きなことにも興味を示さない

⑥食欲がない

⑦急にずぼらになったように見える

⑧身体の不調（だるい、肩こりや体の節々の痛み、胃痛、下痢や便秘、

息苦しさなど）

⑨必要以上に自分を責める

⑩自殺への思い

●周囲の関わりのポイント

①励ましすぎない

②原因を追求しすぎない

③重大な決定は先延ばしにする

④ゆっくり休ませる

⑤時には距離をおいて見守る

※海匠健康福祉センターでは、こころの健康相談を実施しています。予約制となりますので、日程・会場等はお問い合わせください。

《問い合わせ先》

海匠健康福祉センター

☎ 0479-22-0206