



いま、自分と周囲の人のためにもっと知って欲しい！

うつ病について

うつ病の主な症状

精神症状	思考面	考えがまとまらない・集中力がなくなる・決断力や判断力が低下する・すべて自分が悪いと思ひこむ
	感情面	気分が憂うつになる・理由もなく悲しい・不安が頭から離れない・無感動になる・死にたいと思う
	意欲面	何をするのもおっくう・好きだった趣味すら楽しめない・人と会いたくない・動くことがつらく、出かける気になれない
身体症状		眠れない・疲れやすい・体がだるい・食欲や性欲の低下・肩こりや首の痛み・めまい・耳鳴り・下痢や便秘・動悸や息切れ

※うつ病の中には、上記とは症状が異なる「新型うつ病」と呼ばれるタイプもあります。

昔は「心の風邪」といわれたうつ病。ですがその深刻さは風邪の比ではないため、最近は「心の肺炎」といわれることもあります。



自分がうつ病であることをきちんと認識し、しっかり治療することが必要です。

あなたのせいじゃないよ。うつ病のせいだと気づいてビッ！！



監修

千葉県医師会理事 森本浩司 医師



うつ病は自殺の原因の多くを占め、深刻な社会問題となっている病です。今年3月の東日本大震災では千葉県でも多くの方々が被災され、その影響によるうつ病の増加も懸念されています。

うつ病を患いながらも耐え続け、悪化させてしまう方もいらっしゃいます。自分自身と大切な人を守るため、ぜひ周囲の方々と一緒にこの病について理解を深めておきましょう。

■うつ病とは？

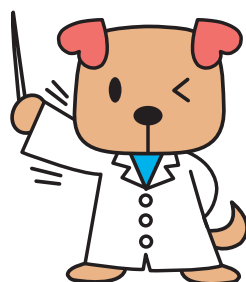
うつ病は、上記のような症状が目安として2週間以上続く病気です。女性なら5人に1人。男性なら10人に1人はかかるといわれるほどの多い病気です。最近では「仮面うつ病」と呼ばれる身体的な症状が目立つうつ病も増えています。

うつ病は予防できるの?!

「早寝、早起き、朝ごはん」

この習慣が、うつ病予防に役立ちます!

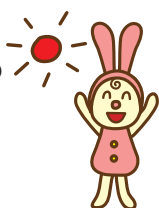
- 睡眠と食事のリズムを正しく保つと、体の自律神経系が安定します。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」の習慣が家庭生活や学校生活における心身の安定により影響を与えることが知られています。



規則正しい生活は、健康な心の下地となります。

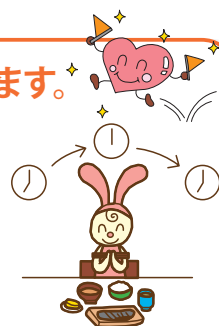
●早起き

早起きして、お日さまの光を浴びましょう。



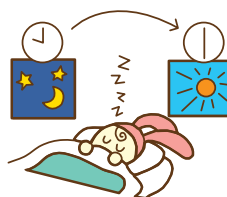
●規則正しい食事

栄養バランスの良いメニューを、決まった時間にとりましょう。



●十分な睡眠

睡眠で脳や体の疲れをリセットしましょう。



●慢性的なアルコール摂取を抑える

お酒の飲み方を誤ると、心身に予想外の悪影響が出ます。



心の病気も体の病気と同じように、“予防”が大切だピッ!



心理的ストレスがきっかけとなることが多いものの、これといった明確な発病の原因があるわけではなく、子供から大人まで誰もがうつ病になる可能性があります。

欧米に比べると精神疾患に対する理解が遅れがちな日本では、うつ病について「心の弱い人がかかる」であるとか、「根性が足りないからだ」などと誤解している人がまだまだ少なくありません。

しかし、実際には、うつ病も体の病気と同じように、根性や気の持ちようとは違うところから病気になるてしまうものなのです。

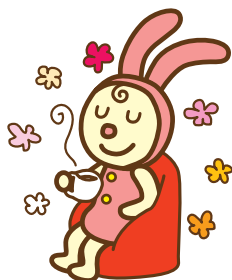
であるのに、当人も周囲も精神力の問題と考え放置しておくと、日常生活に支障をきたすだけでなく、失踪や自殺など最悪のケースに至る場合も…。

逆に、正しい診断を受け周囲の協力を得ながらきちんと治療できれば、多少時間がかかったとしても多くのうつ病は大変よく治ります。

適切な治療を受けることが大切です！

● 十分な休養

最もリラックスできる場所で、“何もしない”でのんびりすることが有効。



● 薬による治療

薬物療法はとても有効な治療方法です。ただし、治療の受け方を誤ると治らないばかりか、かえって病気を悪化させてしまったり、新たな問題を作り出したりします。決して自分で判断せず、治療者とよく相談をしながら進めていくことが大切です。薬物療法を受けるときの注意点は個別に指示されるのでここで詳しくは触れませんが、一般的な話として、特に気をつけていただきたいポイントを挙げておきます。

- ① 処方された薬は自分で調節しない。
- ② 極力のみ忘れをしないようにする。
- ③ 効果も副作用も全て治療者に伝える。
- ④ 急に服薬を中断しない。もしもやめなくなったら、治療者に相談する。

● これならできるかも調整法

生活のリズムをとりもどすためのおすすめ行動

- ① 目標時間を設定し、目覚まし時計をかけてみる。時計が鳴ったら、一度起きてカーテンを開け、日の光を浴びてみる。



- ② 食欲がなくても、何か食べてみる。(お茶を1杯飲むだけでも良い)



- ③ 朝、何もしたくなかったら、机に向かって座ってみる。外からの日差しや電気スタンドの光など、1時間くらい光を浴びてみる。(理想は、5000ルクス～1万ルクス)



- ④ 日中、少しやる気が出た時は外で洗濯物を干してみる。



- ⑤ 食事はなるべく毎日同じ時間にとるようにする。よく噛んで食べる。



- ⑥ お風呂は、寝る1時間半くらい前に、ゆっくりつかって入る。



- ⑦ できれば、寝る前に軽くストレッチ。体がほぐれてリラックス。



- ⑧ 睡眠薬を飲んだら、それ以降は強い光を浴びないように。



● **薬物療法以外の治療**
心理療法や認知療法などの精神療法があります。うつ病の治療は、患者の置かれている状態・環境により様々な治療方法を選択します。

● **薬物療法**
薬物療法は基本的な治療方法です。うつ病も、体の病気と同じで薬を使って治療する「病気」の一つなのです。
日本では、精神科を受診することや薬をのむことに対し、偏見や抵抗感を持つ人がまだ多くいらっしゃいます。これは非常にもったいないことです。

● **十分な休養**
うつ病の治療するために最も重要なのが十分な休養です。うつ病患者は、休むことを怠けることのようにとらえてしまいがち。ですが「今は充電期間」と割り切って、疲れた心をしっかり休ませることで治療効果が上がります。
休養をとる環境が無い場合は、入院も有効な手段となります。

■ **うつ病の治療**

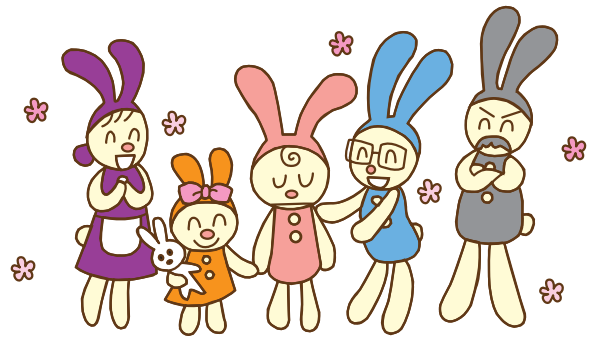
うつ病患者さんのサポートのために 理解しておきたいことの意味



言ってはいけないこと	してはいけないこと
元気出して	励ます
頑張って 頑張ろうね	気分転換にと旅行などに誘う
早くよくなって	怠け者扱いする
大変だね 可哀相に	自分の意見を押し付ける
たるんでるんだよ	原因を問い詰める
甘えてる	腫れ物にさわるように扱う
一体どうしちゃったの？	逆にかまひ過ぎる
これからどうするの？	※「励ましてはいけない」ことはよく知られていますが、「励まさないこと」を不適切に実行すれば、それも又、本人のストレスになってしまう場合もあります。
辛いのはあなただけじゃない	



周囲の人のサポートはありがたいものです。上に挙げた事柄はあくまでも目安です。人により病気の段階により変わってきます。



■うつ病患者さんへの接し方

●患者さんの家族や周囲の人に理解しておいて欲しいこと

うつ病は、きちんとした治療が必要な「病気」です。ですから、気の持ちようや根性論などで治るものとは決してありません。

しかし周囲の人にはうつ病への理解が無かったがために、意図せずして患者の病状を悪化させてしまうことは残念ながら多々あります。

逆に周囲の理解と協力さえあれば、患者は安心して治療に専念し、うつ病を克服していきます。

うつ病患者は、薬を飲むことや通院することさえ『病気のために』非常に辛く感じてしまいます。一番辛いのは患者本人。そのことを常に忘れず見守り、サポートしていく姿勢が大切です。

●発病や自殺のサインを見逃さない

うつ病患者の中には、家庭なら家族に、職場なら上司や同僚に、迷惑がかかるとひどく気に病み、

うつ病患者さんにしてあげて欲しいこと

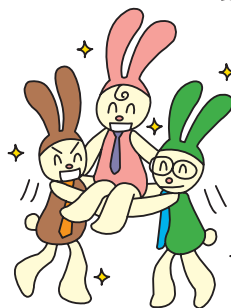
家族の場合

- ・辛い気持ちに共感を示しながら耳を傾けましょう。
- ・家事などの負担を減らしてあげましょう。
- ・規則正しく過ごすための生活環境を整えてあげましょう。
- ・医療機関への定期的な通院ができるようサポートしましょう。
- ・時には服薬を管理し、主治医に病状を報告しましょう。
- ・重要事項（退職、結婚、離婚など）の先送りに協力しましょう。

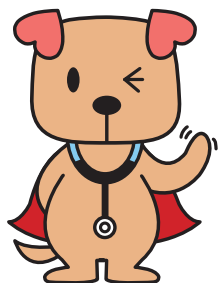


職場の場合

- ・仕事の分担を減らしてあげましょう。
- ・自宅療養が必要な場合は、それができる態勢を整えてあげましょう。



うつ病は、一進一退を繰り返しながら少しずつ快方に向かうのが一般的です。長期戦の構えで、焦らずに！



一に休養、
二に治療だビッ！



我慢を重ねたあげく、病状を悪化させてしまうことがあります。本人の苦しみに共感を示した上で、医療機関の受診を促し、十分休息できる環境を整えてあげましょう。

また、重症の患者を自殺から守るためには、一人にしないこと。自殺したいと思うのも病気の症状の一つであり、治療すればその気持ちも解消できます。

大切な人を失わないために、辛い気持ちに共感しながら、寄り添ってあげてください。