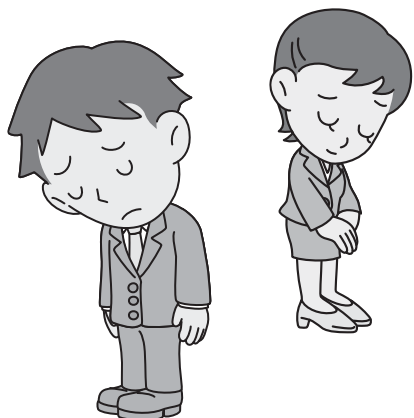


うつ病の症状と治療法

うつ病は、誰でもなることがある病気です。特別な病気ではありません。早期発見・早期治療することで治すことができます。

「最近うつ病が急増しています。」
こんなことを新聞やテレビで見たり聞いたりすることはありませんか？



わたしたちは学校や職場、日常生活などでのストレスにより、食欲が低下したり、気持ちが落ち込んだりすることがあります。このようなことは誰にでもあることで、しばらくすると自然に改善するものです。しかし落ち込んだ気持ちがなかなか回復せず、体の不調が続く場合があります。2週間以上そのような状態が続くと、それは「うつ病」かもしれません。

うつ病は性別や年齢に関係なく、誰でもなることがある病気です。特別な病気ではありません。近年の調査では「6人に1人がうつ病になる可能性がある」という報告もあるほどです。うつ病の症状や治療法を正しく知ることにより、ご本人・ご家族の気持ちにゆとりができます。うつ病は治る病気です。安心して治療に取り組みましょう。



うつ病の治療

うつ病の治療の基本は「休息」と「薬」です。うつ病は早期発見・早期治療により治る病気ですが、放っておくと治りにくくなり、再発しやすいという特徴があります。

○意外と難しい「休息をとる」

仕事をしている人は「有給休暇をとる」、主婦の人は「家族に家事を代わってもらつ」などで休息をとる必要があります。そうはいつても実際は難しく「仕事で忙しくて休暇なんてとれない」「主婦が家事を代わってもらつなんて…」と思う人もいます。しかし、うつ病は、エネルギー不足の状態でもあるので、そのようなときは仕事や家事をがんばりすぎず、「休息をとることも治療のひとつ」と考えましょう。

○治療に欠かせない「薬」

うつ病の原因は「脳の神経伝達物質の乱れ」です。その乱れは薬で調整することができます。薬の副作用や依存性が気になるところですが、今は副作用が少なく依存性がない薬が開発され、治療に使われています。薬を適切に服用すれば、症状を改善させることができます。薬を飲み始めてから効果が現れるまで2週間から4週間ほどかかります。薬は少量ずつから始め、効果や副作用を確かめながら、徐々に増量することもあります。

「気分がいい日は飲まない」「ちよつと量を減らしてみよう」と自己判断で薬の量を調整すると「その人に合ったちよつどよい薬の量」がわからず、結果として症状の改善の遅れや再発につながる場合があります。ポイント「処方された薬をきちんと服用すること」です。

※副作用については個人差があります。眠気や口の渇き、だるさ等の副作用を感じたら薬の服用をやめるのではなく、医師に相談しましょう。



うつ病とは？

まず、病気そのものを正しく知りましょう。

- 一・性別や年齢に関係なく、誰でもなりうる病気です。
- 二・ご本人の怠けや、気の持ちよう、努力不足等の「性格の問題」ではありません。
- 三・うつ病の原因は「脳の神経伝達物質の乱れ」です。治療すれば治る病気です。
- 四・早期発見・早期治療により、病気の重症化や自殺を防ぐことができます。
- 五・治療の基本は「休息」と「薬」です。



うつ病の症状

症状は、「こころ」と「からだ」の両方に表れます。からだの症状は自覚しやすいため、はじめは「からだの症状を治そう」と内科等に受診する方が多いようです。こころの症状で気になることがある場合、医師に早めに相談することが大切です。

こころの症状

- ・気分が落ち込む、将来に希望がもてない
- ・何となく不安、じっとしていられず落ち着かない
- ・集中力の低下、仕事で小さなミスが続く
- ・物事を悪いほうばかりに考える
- ・趣味や友人、家族との会話などが楽しめない
- ・服を着替える、ご飯を食べるなどの日常生活パターンを面倒くさいと感じる

からだの症状

- ・寝つきが悪い、寝ても寝た気がしない
- ・食欲がない、食べてもおいしと感じない
- ・最近の1か月で体重が急激に減った、あるいは増えた
- ・すぐに疲れてしまう、からだがいとも重い
- ・頭や背中などが痛む
- ・呼吸が苦しくなる

自殺予防週間 9月10日(金)～16日(木)

9月10日(金)から16日(木)は「自殺予防週間」です。自殺は様々な悩みや問題を抱え「追い込まれた末の死」です。市民1人ひとりの「気づき、つなぎ、見守り」行動で防ぐことができます。

気づき

家族や仲間に変化がないか、心の悩みや問題を抱えている人が発するサインになるべく早く気づきましょう。

つなぎ

心の病気や経済的な問題を抱えているようであれば、早めに相談機関への相談を促しましょう。

見守り

身体や心の健康状態について自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

