

うつ病

うつ病は、脳のエネルギーが欠乏した状態であり、抑うつ気分、興味や関心の欠如、不安・焦燥、思考や決断力の停滞、落ち着きのなさ、食欲低下、不眠などさまざまな症状があらわれる病気です。身体症状を伴うことも珍しくありません。環境や性格傾向など、さまざまな要因が複雑に結びついた結果、脳内に変化が起き、脳の機能低下をきたし発症するといわれています。小児から高齢者までどんな年齢でもかかり、産後にかかる産後うつなどもあります。



こんな症状が2週間以上続く場合は、うつ病のサインかも

- ☐ 憂うつな気分、気持ちが晴れない
- ☐ 楽しみごとを楽しめない、気が乗らない
- ☐ 食欲低下、体重減少、まれに過食、体重増加
- ☐ 寝れない、または寝すぎる
- ☐ イライラ感、落ち着きのなさ
- ☐ 倦怠感、意欲低下
- ☐ 何事につけても自分を責めてしまう
- ☐ 集中力低下、決断困難
- ☐ 死ぬことについて考える

身体症状が現れる ことも

- ☐ 頭痛、頭重感
- ☐ めまい
- ☐ 肩こり、腰痛
- ☐ 吐き気、下痢 等



周りが把握しやすいサイン

- ☐ 深酒 ☐ ケアレスミスが増える
- ☐ 食欲低下や過食
- ☐ 遅刻が目立つ
- ☐ 多動 ☐ 笑わなくなった
- ☐ 人との交流を避ける



うつ病の主な治療は「休養」「薬物療法」「精神療法」だよ



①休養

うつ病はいわば脳のエネルギーが足りなくなった状態ですので、脳をしっかりと休ませることが治療の基本です。休養のレベルは、仕事を軽減することから入院まで様々です。

②薬物療法

うつ病の時の脳は、脳内に変化が起き、脳の機能低下が起きている状態です。うつ病の症状が強い時期は、休養に加えて脳の機能を回復させる抗うつ薬を中心とした内服治療が行われます。薬によって差はありますが、効果があらわれるまでに時間がかかったり、飲み始めた頃に眠気、胃腸障害などの副作用を感じるものもあります。徐々に軽減することが多いですが、副作用が辛い時は主治医に相談しながら、内服を継続することが大切です。

③精神療法

うつ病には環境要因や性格傾向も関係することがありますので、ご自身の思考パターンや行動パターンを見直すことも大切です。「認知行動療法」をはじめ、さまざまな治療法があります。再発予防のため、生活上の対応を専門家とともに考えていくとよいでしょう。

こころばからのアドバイスだよ



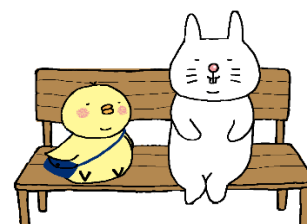
＝うつ病のご本人へ＝

うつ病は再発することがある病気です。元気が回復してもすぐに薬をやめないことが大切です。治癒にはある程度の期間が必要ですが、その経過は良くなったり、悪くなったりしながら、ゆっくりと改善していきます。

＝周囲の方へ＝

(接し方のポイント)

- ◎否定せず、ゆっくり耳を傾ける
- ◎励まさない
- ◎無理に特別なことをしない
- ◎原因探しをしない
- ◎状態が悪い時には重要な決定はしない



名古屋市いのちの支援広報キャラクター
「びよ吉」「うさじ」 ©becco