

こころの病気 ～うつ病～

4月は新年度の始まりでもあり、環境の変化に戸惑いや不安の時期です。朝から目覚めが悪い、からだのだるい、昼間もやる気が出ない、肩こりや頭痛、疲れやすい、食欲がない、夜も眠れないなどの症状で悩んでいませんか。単なる環境の変化や忙しさからくる疲れではなく、「うつ病」の疑いがあるかもしれません。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

うつ病とは

うつ病は、憂鬱感や無気力な状態が長期間回復せず、日常生活に支障をきたすようになってしまふ病気です。気分が落ち込むなどの「こころの不調」だけでなく、だるさ、不眠、食欲低下、頭痛など「からだの不調」もみられます。うつ病は、誰でもかかる可能性があります。決して珍しい病気ではありません。最近の研究では、日本人の15人に1人が一生に一度うつ病にかかる可能性があると考えられています。

うつ病は本人の気持ちの問題ではなく、脳の働きや能力が低下するために、さまざまな精神症状や身体症状を起こします。下表のような症状が1カ月以上続いている場合は、うつ病の可能性もありますので専門医への受診をお勧めします。



からだの症状

- ・眠れない、眠りが浅い、朝早く目覚める
- ・朝目覚めたときが一番憂鬱
- ・肩こりや頭痛がする
- ・食欲がない、食べても美味しいと思わない
- ・胃がもたれる、むかつきがある
- ・体重が減った、または増えた
- ・微熱が続く、疲れやすい、だるい
- ・時々目まいがする、息切れする
- ・冷や汗や寝汗をかく
- ・便秘や下痢になる
- ・生理不順、性欲が落ちる



こころの症状

- ・気分の落ち込み、悲しい気持ちになる
- ・気力が低下、何をしてもおっくうになる
- ・人付き合いが嫌になる
- ・仕事をしなくなる
- ・新聞やテレビを見なくなる
- ・焦ってイライラする
- ・根拠なく自分の責任だと思う
- ・過去の小さなことを思い出して悩む
- ・集中力がなくなり能力が低下する
- ・物事の判断ができなくなる



うつ病のタイプ

うつ病には、従来型（メラニン型）うつ病、双極性うつ病、気分変調症（ディスチミア親和型うつ病）、非定型うつ病、女性特有のうつ病（産後、更年期うつ病）などさまざまなタイプがあります。最近増えている「現代型うつ病」は、青年層に多く、疲労感や不調感を伴い、仕事の時だけ具合が悪くなりませんが、旅行や趣味などの好きなことをやっているときは元気（うつ症状が軽くなる）になるなど、「本当にうつ病なの？」と誤解される場合があります。しかし、これは決して怠けなどではありません。現代型うつ病の場合も専門医を受診し、本人の「人間力」を成長させる視点で自分の問題について解決策を考えてもらう関わりが必要だとされています。

うつ病の治療

治療の基本は薬と休養です。うつ病は早い段階に適切な治療を受ければ治る病気です。しかし、放っておくと慢性化しやすくなり再発しやすい特徴があります。うつ病治療の中心は、抗うつ薬などの薬を服用することで良くなりますが、病気のきっかけに

なったストレスを受け続けていると良くなりません。薬を飲みながら、十分な休養をとることが必要です。

ストレスをためない生活

自分の性格を知る
まじめで几帳面、正義感や責任感の強い人はストレスがたまりやすいといわれます。自分の性格を心得ておくことが大切です。

がんばりすぎない
なんでも一人でやろうとする負担がかかりすぎます。他の人と相談しましょう。

環境が変化する時は十分な休養をとる
十分な睡眠や、家族や友人と話す時間をつくることも大切です。

アルコールの飲みすぎに注意
アルコールは気持ちを持ちますが、クサッとする効果はありますが、飲み過ぎると体に悪い影響を与えたり、アルコール依存傾向になることもあります。

周囲の理解

周囲の人がうつ病について学習し、病気の理解をすることが本人の大きな支えになります。うつ病は、脳内の活力や意欲を

周囲の人の対応のポイント

「がんばって」と励まさない
決して怠けていないのではなく、今頑張りたいけど頑張れないことを理解しましょう。今までの態度を変えず普通に接することが本人の安心につながります。「だらしない」などと叱らない
考えや決断を求めない
無理に外出や運動を勧めない
健康な人には気分転換になりますが、うつ病の人にとっては、外出や運動が負担になる場合があります。

重要な決定は先延ばしにする
大事なことを決定するのはストレスになります。できることなら、決定は病気が治ってからにしましょう。

家事など日常生活の負担を減らす
しっかりと休養を取らせ、できるだけ負担を減らしてあげましょう。

食中毒に注意してください

遠足、運動会やハイキングなど、お弁当を作ったり屋外で食事をしたりする機会が多い季節になりました。気温が高くなると食中毒が起こりやすくなるので、食品の取り扱いには注意が必要です。食中毒を防ぐため、食品の衛生的な取り扱いを心掛けましょう。

◆お弁当を作る場合
必ず当日に作る

◆「焼くときの箸」と「食べるときの箸」は使い分ける

・作る前、食べる前には良く手を洗う

・おかずなど食品にはしっかりと熱を通し、十分に冷ましてから詰める

・お弁当は涼しいところで保管し、早めに食べる

◆バーベキューなどをする場合
・肉は、中心部まで十分に加熱して食べる

・生肉と野菜は、別々に盛り付ける

歯ツッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

2月9日、2月24日の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。(敬称略)

北野偉心 (北宮)	渡邊一輝 (北宮)	廣川楓華 (巨)	山下鉄平 (片角)	山下鉄平 (片角)	富田ゆめ (栄町)	内村明太朗 (西正観寺)	藤江真由 (藤田)	開玲彩 (中原)
後藤悠輝 (神鶴)	緒方陽菜 (穴川)	後藤沙乎香 (原細永)	後藤優衣人 (戸豊水)	荒木美沙希 (戸豊水)	富田莉子 (蟹穴)	本田神斗 (流川)	古岡成美 (雇用促進住宅)	山下潤 (加恵)
清水零花 (川上)	清水鈴花 (川上)	梶原煌大 (富出分)	岩下明鈴 (富納)	山本百花 (富納)	長尾美海 (富原西)	小嶋翔太 (富原一)		