

# 増えているうつ病

なんとなく続く気分や身体の不調を「気のせい」と片づけてはいませんか？それはうつ病のサインかもしれません。うつ病は日本人の5人に1人が経験するといわれていますが、適切な治療を受けている人はわずかです。うつ病を軽視せずに正しい知識を身につけましょう。



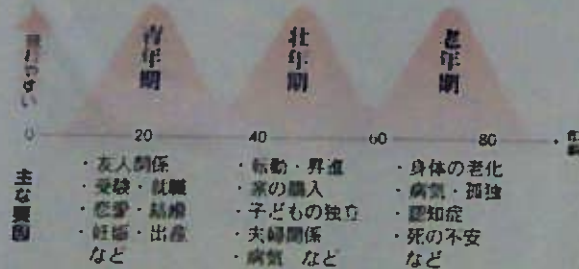
## ●誰もがうつ病になる可能性がある？

最近、うつ病の知識が広まってきたとはいえ、軽いうつに悩む人たちは普通に見えるため「単なる甘え」と誤解されがちです。また、本人もうつ病と気づかず、適切な治療を受けない場合が多いのが現状です。



## ●うつ病になりやすい3つの山

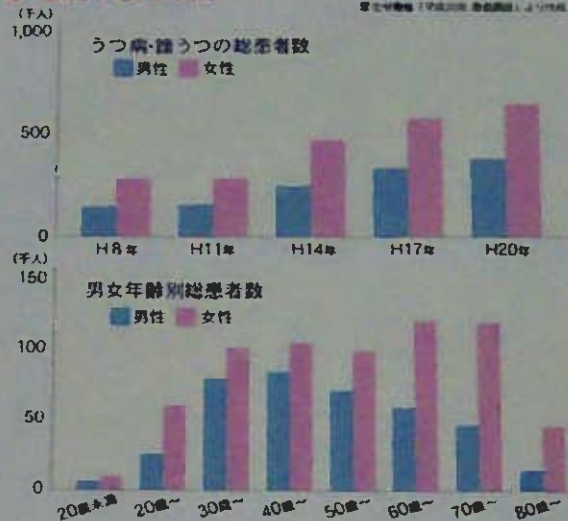
うつ病の発症には、ライフサイクルが大きく影響しています。ストレスや転勤などの不安要素だけでなく、結婚や昇進、家の購入などのライフイベントが引き金でうつ病になることもあります。



## ●軽視は禁物、すぐに受診を

毎年、自殺は死亡原因の上位にランクされています。さらに自殺未遂者は自殺者の20倍近くに上り、その6~9割の人がうつ病を患っていると考えられています。うつ病を軽視せずに、気分の落ち込みなど、少しでも不調を感じたら受診しましょう。

## ●増加するうつ病



## ヘルシーコラム ~非定型うつ病とは？~

まじめで几帳面な人がなりやすく、朝に調子が悪くて、食欲が減退する…。今まではこれらがうつ病の典型的な症状と考えられてきました。しかし、憂うつな時ばかりではなく、何か楽しいことがあれば一時的に元気になったり、食が細くなるのではなく、逆に過食に走ったりといった症状を「非定型うつ病」と呼び、これもうつ病の一種なのです。

しかし、従来の抗うつ薬や電気療法では改善されないため、うつ病とは診断されずに人格障害とかヒステリー、単なる「わがまま」と誤解を受けてきました。この非定型うつ病にかかるのはほとんどが10~20代の女性で、なりやすい人は、周りに対してとてもよく心遣いができて、他人の言葉に非常に敏感なタイプです。発症がいわゆる「多感な時期」に重中しているのも偶然ではなく、この多感な時期を上手く通りこすことができなくて、発症するのではないかと考えられています。



(財) 北海道健康づくり財団



# 見逃さないで!うつ病のサイン

うつ病の症状は、誰もが経験する「気分の落ち込み」と似ているため、見過ごされがちです。うつ病には症状の見極めが非常に重要で、本人はもちろんですが、家族や周囲の人も注意を払い、心の症状で受診することは特別ではないことを理解し、受診をすすめてください。



## ■ うつ病を疑うサイン～自分が気づく変化～

- 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分がする
- 2 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 3 疲れやすく、元気がない、だるさがある
- 4 気力、意欲、集中力が低下している
- 5 寝つきが悪くて、朝早く目覚める
- 6 食欲がない
- 7 人に会いたくない
- 8 夕方より朝方の方が気分や体調が悪い
- 9 心配事が頭から離れず、考えが常々めぐりする
- 10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 11 自分を責め、自分は価値がないと感じる など



## ■ うつ病を疑うサイン～周囲が気づく変化～

- 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低く、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる
- 5 遅刻、早退、欠勤、欠席が増加する
- 6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 7 飲酒量が増える など



### 1 最悪のケース 自殺のサインを見逃さない

- 自殺をほのめかす言葉を口にする
- 遺書を書く
- 自殺道具を用意する
- 身辺整理をする
- 自殺未遂をする

### 自殺のサインが見られたら

本人を一人にしない  
危険なものは隠す  
すぐに一報を受診する

## ■ うつ病かな?と思ったら

うつ病は正しい対処法が取られずに悪化してしまうことも少なくありません。また、一般的に認識されている「うつっぽい人」と実際に「うつ病になりやすい人」は違うのです。自分の周りの大切な人がうつ病だった場合、取るべき処置や対応が間違ってしまうと余計に苦しめてしまうことにもなりかねませんので、正しい対応を心がけましょう。

### 適切な治療を



まずは内科医に相談して、身体面で異常がなければ精神科や心療内科で適切な治療を受けましょう。心の病気は決して特別ではありません。

### とにかく休養を



責任感の強い人が多いのですが、思い切って仕事や家事を休み、心身の休養を取った方が、短期間で治療できて回復を早めます。

### 励ましは厳禁



本人は「期待に応えよう」と、奮然と頑張った心と体にムチを打ち、かえって負担になってしまいます。励ますよりは、休養をすすめてみましょう。

### 否定や批判はしない



「怠けているんだろ!」「そうじゃないでしょ!」などとは決して言わないでください。うつ病は病気であることを理解しましょう。

### 職場に理解を求める



職場の人は病気ということで、隠れ物とされるように感じるかもしれませんが、きちんと説明して理解を求めましょう。

### 孤立させないように



自殺を口にするのは、本音は助けて欲しいというサインなのです。周囲の協力のもと、1人にせずに関わりあけることを考えましょう。

### 信頼できる協力者を持つ



家族も悩みを一人で抱え込まずに、医師やカウンセラー、友人、同僚など、身近な信頼できる協力者を持ちましょう。

### うつ病を理解する



うつ病を理解するのは難しいかもしれませんが、頼りになるのは家族や周囲の人なのです。うつ病の症状や見分け方を知り、感じましょう。

(財) 北海道健康づくり財団