

健康メモ

～うつ病のサインに気づきましょう～

この時期、新しい環境での仕事や学校生活の開始・気候の変化に加え、最近では新型コロナウイルス感染症の影響で社会全体混乱し、感染への不安や行動の制限、経済的な影響など、先の見えない生活でストレスがたまっている状態にあります。

うつ病は、このような暮らしの変化をきっかけに発症することがあります。

【うつ病になる原因】

脳内の変化

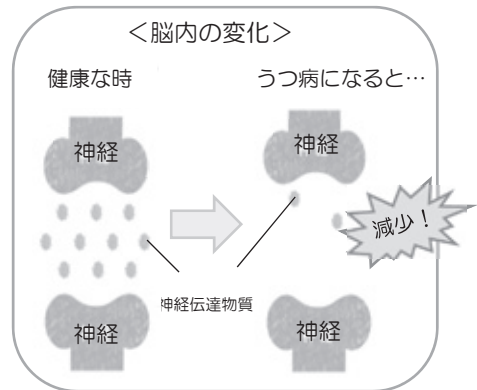
脳の中の感情をコントロールする「セロトニン」という神経伝達物質が減少し（右図）、心の不調を引き起こします。

環境の変化

過労や対人関係・大切な人との死や離別・病気・災害のほか、結婚や出産・昇格といった一般的には良いこととされる変化も発症のきっかけになります。

なりやすい性格

責任感が強い・几帳面・凝り性など、ストレスを強く受けてしまうかたに多くみられます。



【本人にみられるうつ病の症状】

心の不調

- ・憂うつな気分
- ・何に対しても興味が持てない
- ・やる気がでない
- ・落ち着かない
- ・イライラする
- ・不安、もの悲しい
- ・自分を責める
- ・集中力、判断力の低下
- ・自殺願望

心の不調は
周囲の人に
伝わりにくい。

など



からだの不調

- ・眠れない
- ・食欲、体重が落ちた
- ・疲れやすい、だるい
- ・首、肩のこり
- ・頭痛
- ・下痢、便秘
- ・過度の発汗
- ・息苦しい

など

うつ病は
からだの不調
から始まること
もあります。



うつ病は病気を自覚しにくく、物事がうまくいかないのは「自分のせいだ」と自分を責めたり、更に頑張って自分を追い込んだりしてしまいます。また「死にたい」という考えに及ぶこともあるため、注意が必要です。

【「うつ病かな？」と思ったら…】

休養を取ることで軽快する場合がありますが、症状が数日続き、日常生活や仕事に影響が出ているのであれば精神科や心療内科への受診が必要です。



「うつ病」のサイン



- 口ち数が減った
- イライラしている
- 連休や休日明けに調子が悪い
- 遅刻、欠勤が増える
- だるさを訴える
- 身辺整理を始める



周囲のかたがうつ病のサインに気づいた時は、本人に声をかけ、じっくり話を聞いたり、家族や友人・医療関係者等への相談を勧めるなど、理解と協力が大変重要です。

うつ病は「心が弱いからなる」のではなく、誰もが発症する可能性のある病気です。気になる症状があり、対応に悩まれているかたは、保健福祉センター保健師までご相談ください。

<保健師 塚崎優希>