

# うつ病～つらい症状とサイン～

12月の健康管理センター便りは、「うつ病」についてです。今回は、うつ病に対する周りの人の接し方をまとめてみました。

## 1、うつ病とは

うつ病とは、**憂鬱な気分や何も楽しめない状態が続く病気**です。「心のかぜ」と、呼ばれてきましたが、かぜのようにすぐに治る病気ではありません。うつ病の辛さは、本人でないと分からず、周囲の人が気づかないこともあります。

うつ病は、気分や行動に関する症状だけではなく、「頭が痛い」「肩が痛い」などの体の不調から始まることがあります。

うつ病がある人の多くは、自分が病気であると気づいていません。仕事で失敗をしても、自分の力不足と考え、周囲の人に助けを求めようとせずに、頑張り続けてしまいます。それでも、上手くいかずますます気分が落ち込んでいきます。

### 発症のきっかけ

- ・人間関係
- ・仕事のトラブル
- ・引越しや、転勤による環境の変化
- ・体の病気
- ・災害や震災など

### うつ病の症状が現れる

- ◆ 何も楽しめない
- ◆ 憂鬱な気分が続く
- ◆ 食欲がない
- ◆ 眠れない
- ◆ 集中できない
- ◆ 疲れやすい
- ◆ 自分を責める
- ◆ 致死念慮



## 2、周囲の人が気づくために

### うつ病のサイン

- 仕事でミスが増える
- 飲酒量が増える
- 口数が減り、ため息が増える
- 外見や服装を気にしなくなる

※一般的なうつ病のサイン

うつ病のサインに周囲の人が、気づいたらどんなに親しい間柄でも「うつ病ではないか？」と、話しかけるのはよい方法ではありません。図のように、具体的な真実を挙げて話かけましょう。

体調が悪そうだけど、大丈夫？

うつ病じゃない？受診しなさいよ！



## 3、周囲の人ができること

- 話を聞く…しっかり話を聞いて、共感することが大切です。  
腫れ物に触るようにはではなく、自然に接してください。
- 本人のペースを大切にする…うつ病を発症すると、なにをするにも時間がかかるようになります。  
励ましたり、焦らせたりしない事が大切です。

## 4、うつ病の治療

医療は日々進歩しており、新しい治療薬・治療法が出てきています。しかし、うつ病は治療を開始すればすぐに症状が改善するというわけではありません。薬物療法、精神療法、環境調整が中心となりますが、多くの方は治療を始めて半年～1年、それ以上かかる方もいます。症状が一進一退を繰り返しながら回復に向かうことを理解しておくことが大切です。つかず離れずの適度な距離を保ちながら、何かあったらすぐに力になれるというスタンスで接することが大切です

## 5、再発の兆候に気をつける

うつ病はきわめて**再発しやすい**病気です。うつ病を経験した人のおよそ半数以上が再発することが知られています。特に、過去2～3年間にうつ病の既往がある場合、再発率は8割を超えるとされています。再発を予防するためにも、家族や周囲の人たちが、うつ病の人が無理をしていないかに気を配ることが必要です。