

うつ病

こころの健康は大丈夫ですか？
うつ病は、身近な病気です

“うつ病”というと、ごく一部の人の病気というイメージがあるかもしれませんが、厚生労働省の調査では、国内の住民の15人に1人がうつ病にかかった経験があり、そのうち医療機関で治療を受けた方はわずか1/4というデータがあります。

身近な病気でありながら、なかなか治療にはつながりづらいという事が分かりますが、実は佐呂間町でも、うつ病を含めた精神疾患で治療を受ける方が、少しずつ増えてきています。

そこで今回は、うつ病がどのような病気なのかお伝えしたいと思います。

うつ病は、どんな病気？

一時的な“憂うつ”は、誰もが日常的に感じる気分ですが、通常はしばらくすると元気が回復します。ところが“うつ病”の場合、抑うつ気分（気分の落ち込み、憂うつ、悲しみ等）以外にも、思考力や意欲の低下、自分を責めてしまう等の様々な不調を生じ、日常生活にも支障をきたします。

（主な症状：表1）症状は様々で、抑うつ状態だけでなく逆に気分が高揚する躁状態とを繰り返す場合や身体症状を繰り返し訴える場合等、個人差があります。

また、女性の場合には産後や更年期でホルモンバランスが変わる時期に症状が出やすいという特徴もあります。うつ病の原因は完全に解明されている訳ではありませんが、脳の中にある神

経細胞の間で情報を伝達するために必要な“セロトニン”等の神経伝達物質の不足が影響する事が分かっています。ですから“うつ病”は単なる心の弱さの問題ではなく、“治療が必要な病気である”という事を認識する事が大切です。うつ病に気づくサインとしては、ごく簡易な自己チェック表を表2に示しますが、その他に周りの人が気づく変調

表1：うつ病の主な症状

こころの症状

- ・気分が落ち込む、憂うつ
- ・悲しい気持ち
- ・集中力が低下
- ・好きだった事をやる気になれない
- ・何事も悪い方向に考える
- ・必要以上に自分を責める
（うつ状態と躁状態を繰り返す事もある）

からだの症状

- ・眠れない、朝早く目が覚めてしまう
- ・食欲低下（逆に睡眠過多、食欲増加が起きる場合もある）
- ・疲れやすい
- ・頭痛、肩こり、便秘、下痢等

うつ病が疑われる時には、 どうしたら良いの？

本人が何らかの不調を感じていても、なかなか自分からは相談しづらい場合が

あります。家族や周囲の人が気づいた時には本人の訴えを良く聞き、本人の辛さを受け止めた上で専門医等の受診を勧め、受診に踏み切れない時にはどのように対応したら良いか、本人と一緒にかかりつけの医師や相談窓口相談する事をお勧めします。また、治療につながってからも、薬をきちんと飲んでいくか見守り、治療を中断しないように医

師、職場、学校等とも対応を相談し、本人がゆっくりと休養をとれるように配慮する事が大切です。また、産後子育て中で思うように休養がとれないお母さんに対しては、治療とあわせて、子育ての負担を少なくできるように家族で協力して役割分担をする事が欠かせません。

ストレスをコントロールするために？

うつ病の要因としては、ストレスや過労、対人関係の変化、身体的な問題等、様々な要因が重なる事が多いのですが、今回は、まず普段から考えておきたい、ストレスをコントロールするためのヒントについてお伝えします。

■やわらか思考を心がける
ストレスとなり得る出来事が起こっても、ものの見方やとらえ方によってはストレスの大きさは違ってきます。例えば何かミスをし

た時に「失敗した。もう駄目だ。」という考えを「失敗したけれど、次は上手くいくようにがんばろう。」と前向きなとらえ方をすると心の負担を少なくする事ができます。気分が落ち込む出来事は日々起こりますが、マイナス思考が浮かんた時には「他の考え方はできないか？」と、別な見方もできるように自分に問いかけてみましょう。

■体をリラックスさせる

意識的に体をリラックスさせるストレッチや呼吸法は、自律神経のバランスを整え、心の緊張をほぐす事にもつながります。町の「武道館・温水プールStar」では「ひとりひとりの希望に合わせた運動を提供する」「パーソナルトレーニング指導」を実施していますので、健康運動指導士に運動内容を相談してみるのはいかがでしょうか？

■生活リズムを整える
十分睡眠をとる、食事を

きちんと食べる等、生活リズムを保つ事で体調を整える事が大切です。

■1人で抱え込まない

問題がすぐに解決できなくても、辛い気持ちを周りの人に聞いてもらいう事で気持ちの整理ができ、「次はこうしてみよう。」等と考えやすくなります。

心配があれば、まず相談を...

うつ病に関連する情報を得ても、いざ自分や大切な家族、友人の事となると冷静に受け止める事は難しいかもしれません。また、うつ病にかかると絶望感等から、自殺を考えてしまう事もあり得ます。もし、心配な事があれば、役場保健師も対応や専門機関への相談の仕方を一緒に考えますので、まずご相談ください。あわせて下記に心の健康に関する相談窓口の連絡先をご紹介します。

健康相談窓口

役場 保健福祉課 保健推進係 TEL 2・1212

心の健康に関する相談窓口

紋別保健所 TEL 0158・23・3108

北海道立精神保健福祉センター（札幌市）

TEL 011・864・7000

治療につながってからも、周りの協力が大切です



内服を続けられるように、家族も一緒に見守ることが必要です。



産後は、お母さんに負担がかからないように家族の協力が大切です。

表2：うつ病の簡易チェック

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽に出来ていた事が、今ではおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする

上にあげた状態のうち、2項目以上が2週間以上ほぼ毎日続き、つらい気持ちになったり、生活に支障が出ている場合には、うつ病の可能性が考えられます。回復しない場合には、一度医師に相談する事をお勧めします。