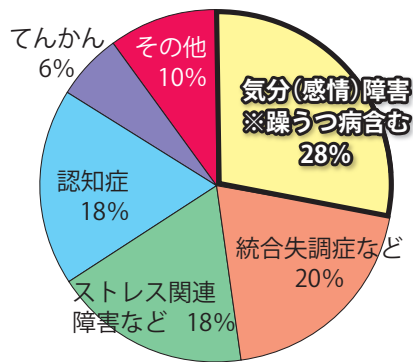


精神疾患患者の内訳では、「うつ病」を含む
「気分(感情)障害患者」が一番多い



厚生労働省「患者調査(H26.10)」より



さろまげんき王国

保健福祉課保健推進係

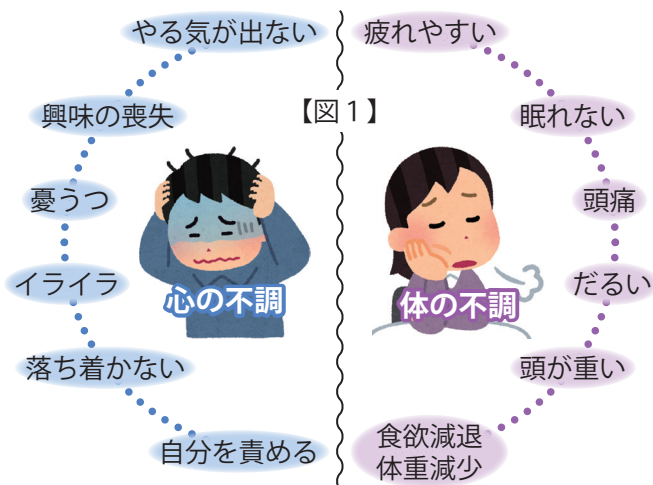
☎2・1212

心の健康を知ってほしい「うつ病」について

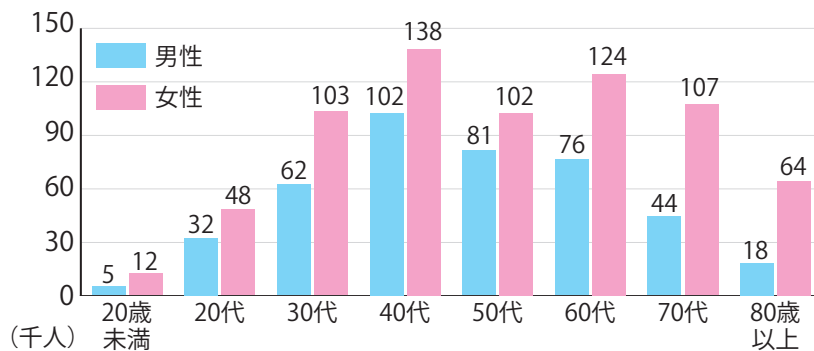
「うつ病」について

うつ病は脳の神経伝達物質のバランスに変化が生じ、それによって感情や考え方にゆがみが起きるのではないかと考えられていますが、はっきりとした原因はわかっていません。しかし、うつ病になりやすい要因はいくつかわかっており、家系やホルモンの変化、病気や薬の副作用、環境の変化などがあげられています。

うつ病は血液やレントゲンなどの検査では診断できないため、現れている症状で判断をします。(図1)
うつ病は働き盛りの大人だけではなく、子どもから高齢者まで様々な年代に発症する病気です。(図2)
そして、発症する年齢や時期によって、様々な特徴があります。特に注意が必要な時期をいくつか紹介します。



【図2】うつ病・躁うつ病男女年齢別患者数
厚生労働省「患者調査(H26.10)」より



子どもの「うつ病」

子どもは自分の気持ちや症状を表現するのが未熟なため、うつ病のサインに気づくには学校や家庭での様子を周囲の大人が注意して見る必要があります。特に思春期は心が不安定になりやすく、衝動的な行動をとることもあります。



- ・ 学校に行きたがらない。
- ・ 食欲がない、または食べ過ぎる。
- ・ 気分の浮き沈みが激しく1日の中で変動する。イライラしたり、怒りっぽくなる。
- ・ 朝起きられない、睡眠のリズムが崩れる。

◆予防のポイントは…

家庭で子どもの気持ちを聞く環境を作ること、生活リズムを整えることが大切です。

産後の「うつ病」

産後のうつ病は、ホルモン分泌の変化により産後すぐに起こる「マタニティブルーズ」とは異なり、出産後数週間から起こりやすく、多くは産後2〜3週目に発症します。マタニティブルーズは、病気ではなく一時的な気分の変動で、数日から1週間程度で回復します。産後うつ病の場合は、うつ病の症状である気分の落ち込みやイライラ、眠れない状態が2週間以上続くことが多いです。



・理由がはっきりしなくても悲しくなったり、涙がでる。

・赤ちゃんの世話がうまくいかない
と自分を責める。

・家事や育児を行う気力が出ない。
・家族に対する態度が変化する。

◆予防のポイントとは…

産後のうつ病は気分の落ち込みなど、うつ病の典型的な症状があっても育児への不安や疲れなどと考えられて見過ごされることもありま
す。家族や周りの人は産婦さんの話をよく聞き、育児や家事に協力することが大切です。

働き盛りの「うつ病」

自殺者の動向を見ると、40〜50歳の働き盛りである年代の自殺者が多くなっています。平成29年度に行われた労働安全衛生調査では、約6割の人が仕事や職場に関して強い不安や悩み、ストレスを感じています。



・遅刻や欠勤が増える。
・イライラしている。

・仕事のミスが増える、業務に集中できない。

◆予防のポイントとは…

職場の縦の繋がり(上司と部下)や横の繋がり(同僚)で病気にについて相談できる環境を作ることが大切です。家族だけでなく、普段顔を合わせる職場の人がうつ病の兆候に気づき、早めに専門の医療機関に相談することを勧めることが大切です。

高齢者の「うつ病」

年齢を重ねると、環境の変化に加えて体調の変化も増えるものです。また、配偶者の死や大きな病気など喪失体験が重なる年代です。それらがきっかけとなりうつ病を発症することがあります。



・なんとなく元気がない、一日中ぼんやりしている。

・体の不調を頻繁に訴えるが、病院にかかっても原因がわからない。

・不安や焦りがあり、落ち着きがなくなる。

◆予防のポイントとは…

高齢者のうつ病は「年のせい」と見逃されがちですが、認知症の周辺症状としての「うつ状態」があり、他の年代と比べて、他の病気の症状として「うつ状態」が現れている可能性も考えられるため、CTやMRIなどで頭の検査を行うこともあります。気になる様子がある場合には一度、精神科や認知症専門の医師に診察してもらいましょう。

うつ病は自覚しづらく、周囲の人にも気づきにくい病気です。自分はいくつ病なのではないかと思ったときは専門の医療機関を受診しましょう。ご家族や職場で気になる様子の方がいる時は受診を勧めましょう。受診に抵抗を感じる方はかかりつけ医に相談するか、厚生労働省などが開設している相談窓口を活用しましょう。

うつ病を発症した方は、病気による否定的な考え方のために病院への受診が進まないことがあります。早期に専門の医療機関を受診し治療を行うことが重要です。役場の保健師も専門機関の情報提供について、お手伝いすることもできますのでご相談ください。

こころの病気に関する相談窓口

▷▷厚生労働省相談窓口◁◁
こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570・064・556

▷▷紋別保健所相談窓口◁◁
こころの健康相談
☎0158・23・3108

保健師が相談対応します
精神科医への相談は事前予約が必要