

特集

知っておまじゅう！「うつ」

「うつ」の正しい知識と対処法

一生のうち、「うつ」になる人は15人に1人。心の病気にかかる人は10年間で約2.4倍に増えています。自分や家族、友人が「うつ」になったらどうしたらいいか、考えてみましょう。

「ストレス」から

「うつ」へ

昨年10月、「いよし健康&福祉まつり」で行ったアンケート(回答総数256人)によると、約半数の人が、不安や悩み、ストレスを抱えていることが分かりました。

また、6%の人は相談相手がないと答えており、「うつ」の人への対応も、「わからない」「自然に治る」と考えている人がそれぞれ約1割を占め、「うつ」への知識や理解が低いことがうかがえました。

私たちは日常でストレスを感じながら過ごしています。仕事や人間関係などの職場のストレス、不和や借金などの家庭のストレス、親しい人を失うなどの喪失体験…。これらストレスと「うつ」の間には、深い関わりがあります。

長い間ストレスを受け続けたり、過剰なストレスを抱えたまま無理をしてしまうと、やがて心にも体にも変調をきたすようになります。ストレスが引き起こす代表的な病気が「うつ」なのです。

※写真のモデルと内容は一切関係ありません。

「うつ」って何？

心のエネルギーが低下している状態です。

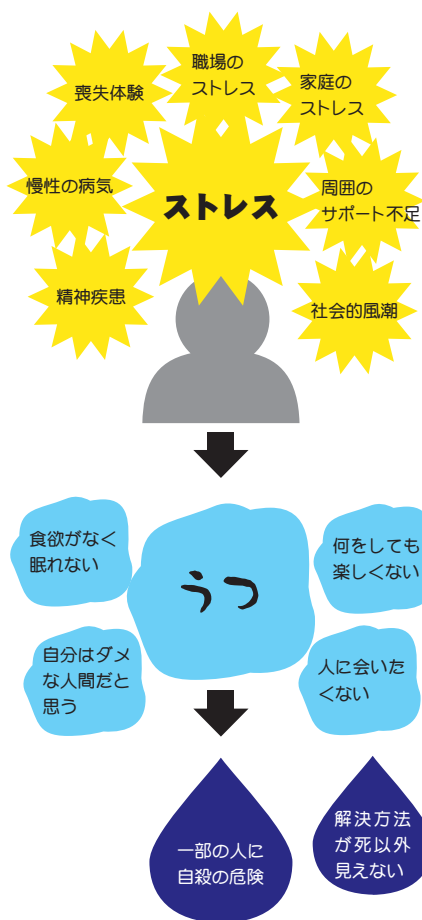
気分が沈み、何に対しても意欲がわかず、これまで問題なくできた仕事や家事が時間をかけてもできないなど、思考が働かなくなったり、決断ができなくなったりします。

そんな自分を責めるのも、「うつ」の症状の一つです。

どうなるの？

気分だけでなく、体の変化も伴います。

寝つきが悪い、夜中に目が覚め



て眠れないといった不眠や、食欲不振、疲れやすいといった、さまざまな体の症状が現れるようになります。病状が進行するにつれて、日常生活に支障をきたすようになります。

もしかして… と思ったら

早期発見 早期治療が有効。

無理をせず、「こころが疲れている」と素直に受け止めて、保健センターや医療機関(精神科・心療内科)に相談しましょう。自分の身の回りの人が「うつ」かもしれないと思ったら、休養をすすめてみましょう。「頑張れ」という言葉はかえってプレッシャーになります。

治療法

「うつ」は、きちんと治療をすれば治る病気です。

① 休養をとる

家事や仕事から少し離れ、心身を休め、エネルギーを充電します。

② 薬による治療

心のエネルギーを補い、脳内の

伝達物質の働きを回復させます。

③ 心理療法

カウンセリングや認知療法などを通じ、問題解決への支援を行います。

「うつ」はきちんと治療をすれば治る病気です。「いつもと違う」と思ったら、医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。

チェックしてみよう！

自分

- 毎日の生活に充実感がない
- 楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる
- 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に感じる

2つ以上当てはまり、その状態が2週間以上、ほぼ毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、「うつ」の可能性ががあります。保健センターや医療機関に相談してみましょう。

周りの人

- 数が減った
- イライラしている
- 気弱な言動が目立つ
- 作業のスピードが落ちた
- ミスが増える

お医者さんに 聞いてみよう

「うつ」になりやすいのは、男性より女性で、女性は男性の2倍となっています。女性は20代頃と50代頃に山がやってきて、男性は年齢を重ねるにつれて、だんだん増えていく傾向があります。

また、「うつ」と睡眠には深い関わりがあり、患者さんが病院に来るのは、主に不眠などの身体的症状がきっかけです。

「うつ」は、治療を始めてから、だいたい3か月で8割ほど回復して、そこから4〜6か月間さらに薬を服用して治療していきます。良くなったと思って勝手に薬をやめてしまうと、すぐまた元に戻ってしまい、再発の危険性が高まります。再発すると今度は1〜2年治療にかかるようになります。

また、最近注目されているのは「新型うつ」です。

「新型うつ」は若い人に多く、気分が晴れない状態が何年も続きま

確実に治っていく一方、「新型うつ」は軽い症状ですが、治療の効果が出にくく、治りにくい「うつ」です。症状が軽いと言っても、社会適応能力は低下しています。

自分が「うつ」にならないためには、ストレスに上手に対処することです。たとえば、起こってしまった出来事を、もしプラス思考で考えたら楽になるだろうと、合理的にとらえ直す「認知療法」。思い悩まず、実際に問題を解決する行動を取ってみるのもいいです。

家族や地域社会が関わりあいを持って、「うつ」にならないように、また悪化させないようにしていくことが必要です。



▶小西省三先生(精神科医)
こにし心療クリニック

☎983315678

こころとからだの健康フォーラム in いよし

フォーラム

- ◆日時 11月20日(土) 13:30～
- ◆場所 伊予市市民会館大ホール
- ◆内容 枝廣篤昌医師による落語、「らくさぶろう」トークショー、笑いヨガ ほか
- ◆参加費 無料
- ◆問い合わせ 伊予市保健センター

一人で悩まないで、まずはお気軽にご相談ください。

こころ

- 心と体の健康センター ☎911-3880 (月～金曜日、8:30～17:15)
- 松山保健所 ☎909-8757 (月～金曜日、8:30～17:15)

お金

- 伊予市消費者相談窓口 ☎982-1289 (月～金曜日、8:30～17:15)
- 日本司法支援センター(法テラス愛媛) ☎050-3383-5580 (月～金曜日、9:00～17:00)

いじめ

- 伊予市子どもの悩み相談専用電話 ☎982-2602
- ※相談日時は、広報いよし「わくわくまなびランドいよ」に毎月掲載しています。

職場

- 愛媛産業保健推進センター ☎915-1911 (月～金曜日、9:00～11:00、13:00～17:00)
- Eメール sanpo38@ehime-sanpo.jp

伊予市保健センターにも、相談窓口を設けています。

伊予市保健センター ☎983-4052、☎983-5295