

こころの病気 うつ病

一人では解決が
難しい問題は多くあり、
複雑に関係しています。



解決が難しい問題を一人で抱え込み、過度なストレスを受け続けることで、からだどこころの不調をきたすと考えられます。

こころの不調が長期間続くと、うつ病などの心の病気にかかりやすくなります。うつ病は、多くの人が症状に悩んでいても病気であることに気づきにくい病気の1つです。

▶ うつ病の症状

自分で感じる症状

抑うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、眠れない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りする、物事を悪いほうへ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる

周りから見えてわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える

身体に出る症状

食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、喉が渇く

出典：厚生労働省における自殺予防の対応

▶ うつ病の早期発見が自殺予防

うつ病は、症状が深刻になると、最悪の場合は自殺の恐れがあります。多くの自殺は防ぐことができると言われています。

あなた自身ができること

こころの不調や仕事・生活上の悩みやストレスなどがつらい時は、一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。
いのちを支える相談窓口をご覧ください。

身近な人ができること

病気は本人の自覚がないことも多いため、**周囲の人の気づき**が大切です。まず「どうしたの？」と声をかけてみましょう。話を聞くときは、話に耳を傾け問題を指摘せず、聞く姿勢を持つことがポイントです。

からだやこころの様子がおかしいと変化に気づいたら、できるだけ早く専門医・専門医療機関に相談・受診してください。