

心のかぜ 「うつ病」を予防しよう



保健医療課保健予防係
榮 正人

庄原市精神障害者 社会復帰相談指導事業

精神障害者が元気で生き生きと地域で生活していけるように、市は社会復帰相談指導事業を定期的に行っています。内容は、生活相談および指導、生活技能訓練、スポーツ、レクリエーションや調理実習など、参加者と話し合いながら取り組んでいます。利用対象者は、通院治療を受け主治医の了解と家族などの協力が得られる方です。

毎日を充実して、いきいきと生活するために、心も体も元気でなければなりません。

現代社会は、ストレス社会と言われる、心の病気が増加しています。特に、うつ病は「心のかぜ」といわれるほど誰にでも起こりうる病気です。

心の病は、家庭、地域、職場などでのストレスが大きく関係していることが多く、個人のやる気の問題や気持ちの持ちようであるものではありません。一つの病気であるということを知ることが大切です。

しかし、実際にはうつ病がどのような病気なのか、そして、どうすれば予防できるのか分からないという人も多くいます。

うつ状態やうつ病にならないために

ストレスをためない、ストレスを軽くするために、スポーツや趣味などで解消することが有効です。いつまでも心配なこと、気になることが続くようであれば、話しやすい人が医師などの専門家に相談するなど、一人で抱えこまないようにしましょう。

うつ病の症状は・・・ ◇こんなサインに気をつけましょう。

	自分が気づく変化	周囲が気づく変化
心のサイン	<ul style="list-style-type: none"> ○憂うつな気分 ○物事が決断できない ○やる気、興味がでない(おっくう) ○集中できない ○イライラ・落ち着かない ○心配事が頭から離れず、考えが堂々巡りする ○人に会いたくなくなる <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○以前と比べ表情が暗く、元気がない ○体調不良の訴え(身体の痛みや疲れやすい)が多くなる ○仕事や家事の能率が低下、ミスが増える ○周囲との交流を避けるようになる ○遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する ○趣味やスポーツ、外出をしなくなる ○飲酒量が増える
体のサイン	<ul style="list-style-type: none"> ○疲れやすくなった ○体がだるい ○頭痛・肩こりがある ○眠れない、朝早く目が覚める ○ご飯がおいしくない ○息切れ、どうきがある <p>など</p> 	<p>(高齢者の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○認知症の初期症状に似た変化 ・物忘れが目立つ ・眠れなくなる ・食欲がなくなる ・感情の起伏が激しくなる ・心配性になる ・話しが通じにくい <p>など</p>

このような症状に自分で気づいた方は、医療機関や相談機関などに相談しましょう。

また、周りに症状のある方がいる場合は、医療機関や相談機関に行くよう助言してあげましょう。

【相談窓口】

- 保健医療課(保健センター) ☎0824-72-7074
- 各支所保健福祉課・市民生活課
- 備北地域保健所保健課 ☎0824-63-5181(代表)
- 広島県総合精神保健福祉センター ☎082-884-1051
- 広島いのちの電話 ☎082-221-4343