

うつ病になったときには うつ病を防ぐには

もし、自分自身や身近な方がうつ病ではないかと気づいたら、早めの受診が大切です。医療機関で受診する場合は、精神科や心療内科が該当します。「精神科と聞くと抵抗感があるかと思いますが、心が苦しければ、ぜひ、受診することを勧めます。医師に

自分の思いを伝えてください」と堀川さん。

左に、うつ病の例を紹介いたします。例では、本人がおかしいと感じ、上司に相談をしています。その結果、精神科を受診することを勧められ、うつ病が発見されました。うつ病になると、本人が気づかずに何らかのサインを発しています。そのサインは、

三ページで紹介した、うつ病の九つの症状です。左の例では、眠れない、食欲がない、疲れが取れない、決断を部下に任せるなどです。もし、自分自身や周りにそのような方がいる場合、医療機関の受診や保健所などでの相談をお勧めします。五ページで、市・県などの相談窓口をお知らせしています。

うつ病の例（50歳代男性の場合）



ある会社に勤務している管理職です。妻と2人暮らしで、子どもたちは独立して家を出ています。性格は、仕事での責任感が強く、よく働き、同僚などに配慮しています。また、負けず嫌いで凝り性な面もあります。

うつ病の発病状況

半年ほど前に昇格し、仕事の範囲と責任が増え、さらに忙しくなりました。初めは張り切って働いていましたが、予定外の仕事が次々と舞い込み、思うように仕事が進まなくなり、仕事が頭から離れなくなりました。

2、3か月前から、眠れなくなり、食欲も落ちてきました。疲れも取れず、気力と集中力がなくなり、判断力・決断力が衰えて、決断を部下に任せることが多くなってしまいました。自信がなくなり、毎日暗い気持ちが続き、特に朝は気分が悪く、夕方になると少しは気分が楽になりました。休みたいと思っても、休むこともできませんでした。



その結果

上司が気にかけて、その際に相談したところ、精神科の受診を勧められました。受診当時は暗い表情で活気がなく、医師の質問に対してもすべてのことに興味がわかず、気分転換もできないと語り、自殺をほのめかすことばまで出てきました。

治療のため、およそ2か月仕事を休み、復職しました。回復が不十分ではないかという焦りや不安もありましたが、半年後には回復しました。

うつ病の治療には、周囲の方の協力が不可欠です。もし、身近な方がうつ病になったとき、次の点に注意をしてください。

- 病気であることを理解する
- 強い苦痛を理解する
- 焦らない
- 休養を取らせ、負担を軽くする
- 安易に励まさない。「頑張つて」は禁句
- 無理に外出などの気晴らしを勧めない
- 重要な決断（退職・退学・離婚など）をさせない
- 服薬に協力をする
- 自殺に注意をする
- 面倒を見ている方自身が、気晴らしをする

周囲の皆さんの過干渉は、回復を遅らせる原因になります。静かに見守ってください。人は、常に多くのストレスを受けながら生活しています。適度なストレスは、能力を発揮するきっかけになる場合があります。一方で、心や体に大きな負担となることもあります。自分のストレスの要因を冷静に見つめ、自分の感じるストレスに応じた対応

が必要です。

ストレスをためないようにするためには、さまざまな方法があります。仕事や休みのときに自分の好きなことに没頭したり、おいしい物を食べたり、安眠のためのくふうをしてみたり、入浴やマッサージなどでリラックスをしたりと、生活の中で気軽にできることをしてはいかがでしょうか。少しでもうつ病の要因を減らし、みずから守ることが大切です。

一人で悩まないで

市では今後、市内での自殺者がゼロになるよう、関係機関と連携を取り、相談体制の整備や普及啓発などを、今まで以上に取り組んでいきます。

五ページに、心の疲れをチエックする項目があります。心が疲れていないか、確認してみたいかがでしょうか。もし、心の疲労度が高かったら……。一人で悩まないでください。相談することによって心の中をすっきりさせ、穏やかな気持ちで人生を有意義に過ごしましょう。

心の疲労度をチェックしてみませんか？

現在のストレスの程度に気づくための、大まかなチェック項目です。あなたの最近1か月に、こんな状態が続いていないかチェックしてみましょう。

(埼玉医科大学教授・堀川直史さん監修)

<input type="checkbox"/> ①気分が沈んでゆううつだ
<input type="checkbox"/> ②朝、気持ちよく起きられない
<input type="checkbox"/> ③何に対しても興味が持てない、勉強・家事・仕事に手がかからない、やる気が出ない
<input type="checkbox"/> ④寝付きが悪い、眠りが浅い
<input type="checkbox"/> ⑤体がだるい、なかなか疲れが取れない
<input type="checkbox"/> ⑥なんとなく不安でそわそわする
<input type="checkbox"/> ⑦食欲がない
<input type="checkbox"/> ⑧肩がよく凝る・腰がよく張る、頭が重い
<input type="checkbox"/> ⑨自分が役立つ人間だとは思えない
<input type="checkbox"/> ⑩集中したり決断したりすることが難しい
<input type="checkbox"/> ⑪毎日、充実感がない
<input type="checkbox"/> ⑫人に元気がないと言われる
<input type="checkbox"/> ⑬知っている人のいない所に行きたい、消えてしまいたい、いなくなりたい
<input type="checkbox"/> ⑭お酒の量が増えた

該当する項目が多いほど、心が疲れの危険信号を発しています。3ページで紹介した、うつ病の症状と照らし合わせて、「あれ、いつもと違う」と感じたら、1人で抱え込まず誰かに相談してみてください。疲れた心が発する危険信号に、早めに気づくことが大切です。そして、かかりつけ医や保健所、カウンセラーなどに相談しましょう。

市や県などの相談先一覧

●市保健所保健予防課

TEL227-5102 (月～金曜日、午前8時30分～午後5時、祝日・休日・年末年始を除く。電話相談は随時、面接相談は要予約)

*保健予防課では、うつに関する特別相談を行っています。日程などについては、毎月25日発行の広報川越「市民相談案内」をご覧ください。

●県立精神保健福祉センター

TEL048-723-1111 (月～金曜日、午前9時～午後5時、祝日・休日・年末年始を除く)

●埼玉いのちの電話

相談電話・TEL048-645-4343 (365日受け付け)

こどもライン・TEL048-640-6400 (18歳以下、金・土曜日、午後3時～9時30分)

自殺予防いのちの電話・TEL0120-738556 (来年3月までの毎月10日、午前8時～翌日午前8時)

自殺予防のための厚生労働省自殺防止対策事業

埼玉いのちの電話 公開講演会「家族は、いま？ どこへ…」

コミュニケーションの手段はいろいろあるのに、家族の心が見えていない現代。文芸社会評論家・芹沢俊介せりざわしゅんすけさんによる、家族のコミュニケーションについての講演。

日時…9月23日(祝)、午後2時～4時 会場…クラッセ川越 定員…先着190人 経費…500円 申し

込み…埼玉いのちの電話事務局・TEL048-645-4322 (月～土曜日、午前10時～午後5時)

問い合わせ…保健予防課・TEL227-5102