

暮らしに役立つ

西広島

医療情報

69

現在うつ病は生活習慣病と並び注目されており、この言葉を聞いたことがない方は少ないと思います。ですが生活習慣病のように数値で診断する病気とは違い、症状と経過で診断され、客観的指標がわかりにくく、うつ病態・病因も複雑で、ストレスの影響、環境、遺伝子の関与、他の病気の関与などが絡み合っており、うつ病の症状としてあらわれてきます。

そして私たちがとって一番注意しなければいけないのが、人によっては死にたくなってしまう病

気であるということです。わが国では、年間3万人以上も自殺する方がでています。その3割がうつ病と関連があるといわれ（精神疾患の中では最も多い）、その

のうつ病はそこまでには至りませんが、死を遺言することを考えるほど大変つらいのです。

主な症状を挙げると、ゆううつな気分や、面白くない感じが感じることが少なくなり、不眠、食欲のなさ、疲れやすさ、意欲のなさ、性欲のなさ、悲観的・自責的な考え、頭が働かす

何か違うと指摘されても受け入れ難く、医師にうつ病と言われてもしばらくは信じられないものです。数力自治療を受け、良くなっている頃にやっとなあ時はつたつたと感じられます。もし日常生活のなかで疲れを感じたとき、まずはそこからさらに力を使い果たさないようにあらゆる面で省エネを意識しましょう。また前記の症状が1か月続くようなら、医療機関への相談をお考えください。アルコールはうつを助長しますので、ご注意ください。

うつ病について

多くが適切な治療を受けることなく自殺に至っています。年代から見ると、45歳、65歳の働き盛り世代（特に男性）が4割を占め、近年増加しています。また20〜30歳代の青年層が戦後一時期増えていたのですが、再び増えています。ただ大半をとりまることが難しくなっているため、自分では気が付かなくなっています。家族や同僚に今までの

（廿日市市佐伯地区医師会 廿日市野村病院 野村陽平）
※休日受付医院は4面「今週のお知らせ」コーナーに掲載。