

うつ病にならないために

日常的なストレスからくる憂うつな気分や無気力感、だれもが経験するものです。



▲1人で悩まないで、まずは病院へ

うつ病とはこうした心の状態が長期間回復せず、日常生活に支障をきたしてしまつ病気です。「心の風邪」と言われるように、一般的な病気で特別なものではありません。

また、うつ病は単に気持ちの持ちようで起こるものではありません。ストレスなどによりセロトニンやノルアドレナリンといった脳内の神経伝達物質の働きが悪くなることよって起こると考えられています。

うつ病の主な症状は、気分の落ち込み、やる気がない、イライラする、物事が決められない、不眠、身

体がだるい、疲れやすい、食欲がない、頭痛、肩こり、めまいが挙げられます。

治療

単なる「疲れ」として考えてそのまま放っておいて、うつ病に気付かないことがあります。ほかの病気と同じように、うつ病も早めに治療を始めれば、治療効果は高くなります。

うつ病の治療で一番大切なことは休養です。心と身体をゆっくり休めましょう。また、薬による治療も行います。うつ病の場合、脳内の神経伝達物質の働きが悪くなっています。抗うつ薬はそれを補う薬です。

うつ病の治療には家族や周囲の人たちの温かい支えが欠かせません。まず、うつ病が「気の持ちよう」ではなく「病気」であることを患者さんとともに家族や周囲の人たちが理解することが大切です。

うつ病の人に接するときには、次のことに注意しま

しょう。

- ①励ましは逆効果
- ②考えや決断を求めない。
- ③外出や運動を無理に勧めない。
- ④重要な決定は先延ばしにさせる。
- ⑤家事などの日常生活上の負担を減らす。

予防法7つのストツプ

- ・完全主義をやめる。
- ・自分のミスに敵しすぎるのはやめる。
- ・すべてをコントロールしようとするのをやめる。
- ・余計なかかわりを持つのをやめる。
- ・自分の体調や健康を無視するのをやめる。
- ・見栄を張って助けを求めないのをやめる。
- ・仕事を少しやめて自分や家族のために時間をとる。



佐伯地区医師会廿日市支部
福田 裕恭

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎②1610