

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
は、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
まう病気です。「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、やる気がで
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つのストッパー

- ・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 ☎②01610