

うつ病への対応 ～うつ病に関する正しい知識～

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」より

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性があります。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。



うつ病のサイン

うつ病と診断するめやすとして、次のような症状のうちいくつかが2週間以上ずっと続く、というものがあります。ひとつひとつの症状は誰もが感じるようなものですが、それが一日中ほぼ絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。

気持ちのサイン

- ・ 抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）
- ・ 何をしても楽しくない、興味がわかない
- ・ 疲れているのに眠れない、一日中ねむい、いつもよりかなり早く目覚める
- ・ イライラして落ち着かない
- ・ 自分を責める、自分には価値がないと感じる
- ・ 思考力が落ちる
- ・ 死にたくなる など

身体のサイン

- ・ 食欲がない
- ・ 体がだるい
- ・ 疲れやすい
- ・ 性欲がない
- ・ 頭痛や肩こり
- ・ 動悸
- ・ 胃の不快感
- ・ 便秘がち
- ・ めまい
- ・ 口が渴く など



うつ病の治療法

薬物療法

抗うつ薬の他にも、症状に合わせて抗不安薬や睡眠導入剤、気分安定薬などが使われます。

精神療法

認知行動療法、対人関係療法などがあります。薬物療法と平行して行われることもあります。

そのほかの治療法

難治性うつ病や抗うつ薬の副作用が出やすい高齢者に対する無けいれん電撃療法という選択肢もあります。

無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

