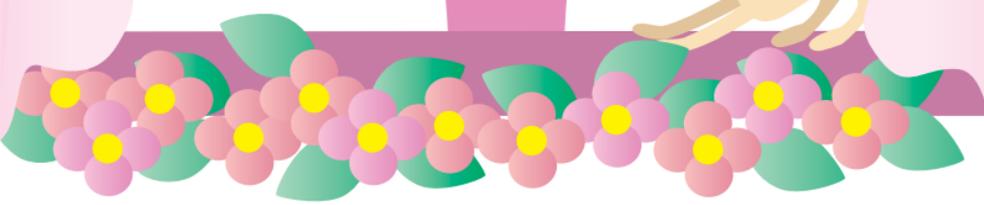


だいじょうぶ？
の健康
にこころ



うつ病って どんな病気？



喜怒哀楽を感じたり、
ものごとを考えたり、
行動を起こしたりするのは、脳のはたらきです。

うつ病とは、このような脳のはたらきに故障が生じ、
憂うつになったり、
頭の回転が悪くなったり、
やる気が出なくなる病気です。

うつ病は、転居、退職、離別などの大きな出来事や
ストレスがきっかけとなる場合もあり、
きっかけがはっきりしない場合もあります。
いずれにせよ、病的に憂うつになるということは、
脳のはたらきが不調になっているのです。

正しい健康の
こところ
だいじょうぶ？

目次

意外に
知られていない
うつ病の正体
クイズに挑戦！

2

パート1
増えている軽症
うつ病

4

パート2
見逃されやすい
高齢者のうつ病

8

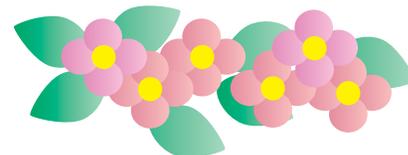
うつ病の
自己チェック

12

相談機関一覧

13

意外に知られていないうつ病の正体



クイズに挑戦!

(正しいのはどちらですか)

Q1 ストレスが続くと

- a だれでもうつ病になりうる
- b 弱い人だけがうつ病になる

Q2 一生のうちに、うつ病になる頻度は
わが国では

- a 約15人に1人と考えられている
- b 約150人に1人と考えられている

Q3 うつ病の時には

- a 抑うつ気分、意欲の低下などの精神症状のみがでる
- b これらのほかに、不眠や頭重感、倦怠感などの症状を伴うことが多い

Q4 うつ病や抑うつ状態になったら

- a 病気に打ち克つために、より一層頑張らないといけない
- b ゆっくり休み、専門医(精神科医)と相談した方がよい

Q5 うつ病を治療せずに放っておくと

- a 重症化することもある
- b ほとんどは自然に治る

Q6 うつ病は誰でもかかるもので

- a 早期に気づいて治療すると良くなる
- b 治療に反応しにくい

Q7 うつ病の人の多くは

- a 病気であると気づかなかつたりして、医療機関を受診していない
- b 医療機関で適切な治療を受けている

[平成16年1月「うつ対策推進方策マニュアル」厚生労働省地域におけるうつ対策検討会]



増えている軽症うつ病

ある日、一人の男性が村の診療所を受診しました。
Aさん45歳、会社員です。

頭痛がひどいので、頭痛薬が欲しいと

診療所の医師のココロ先生に相談しました。

ココロ先生は単なる頭痛ではないと感じ、
詳しく話を聞こうとしました。

Aさんは、夜眠れず、仕事をしていても頭が回らず、
集中力もなく、わけもなくイライラすると訴えます。

しかし、それ以上は、なかなか心のうちを話してくれません。



そこで、ココロ先生は頭痛薬と睡眠薬を処方しました。

そして、Aさんが帰る時に「必ずまた来週受診しようね」と、
約束しました。

Aさんは薬を飲み以前よりも少し眠れるようになりましたが、
いつまでも、気持ちは晴れません。

そのうち、だんだんと自分はだめな人間だと考えるようになり、
生きていく希望が持てなくなりました。

ある朝、気持ちが苦しくてどうしても会社に行けません。

ふと気がつくと、海の見える高い高い崖の上に立っていました。

その時、崖の下から吹き上げる強い風にあおられ、はっと、我に返り、
とっさに「ココロ先生と約束したんだ」と思い出しました。



Aさんは、
村の診療所に駆け込みました。
ココロ先生は、
うつ病の薬（抗うつ薬）を
処方しました。

そして、自殺したいと思うことも
「うつ病」の症状の一つである
ことを話しました。

Aさんは、頭が回らないことも、
集中力がないことも、
うつ病の症状であると理解し、
自殺はしないと約束しました。

数ヶ月後、家族と一緒に
ピクニックに行く
Aさんの姿がありました。
Aさんの顔には
笑顔が戻っていました。

ココロ先生は、ホッとしました。
それから
村の住民が集まるところへ出かけては、
「うつ病」はきちんと治療すれば治る
病気であることを話したそうです。



【解説】

○うつ病の症状

●この症状

- 「考えがまとまらない」
- 「集中できない」
- 「記憶力が落ちる」
- 「決断できない」

●からだの症状

- 「頭が痛い」
- 「肩がこる」
- 「眠れない」
- 「便秘がち」
- 「だるい」

○うつ病の一般的な治療

薬物療法：抗うつ薬は
脳の働きを回復させる
効果があります。

精神療法：医師やカウンセラーが悩みを聞いて、
問題解決のためのサポートを行います。

休養：このことから
をゆとりやすめまじ
よう。ときには充電する
ことも必要です。

○「うつ病は」「この病」

「気のもちよう」とひと
りで悩むより、むしろ、
誰にでも起こる「脳の故
障」と割り切り、早めの
相談・適切な受診に心が
けましょう。

早めに気づいてしっか
り治療すれば、うつ病は
よくなります。

○軽症うつ病には、この
症状より、からだの症
状が目立つものもあり
ます。

これを、「仮面うつ病」と
呼ぶこともあります。

見逃されやすい高齢者のうつ病



今日は、Bさんの70歳の誕生日です。
隣町にいる子ども達も集まり次々に声をかけてくれます。

でも、孫たちに囲まれたBさんには最近少し気になることがありました。
それは、みんなが話していることがあまり頭のなかに入っていないことです。
話の内容がよく理解できないのです。
そのうち誰にも相談できず、「こまった」「こまった」と、
ひとりごとを言うようになりました。

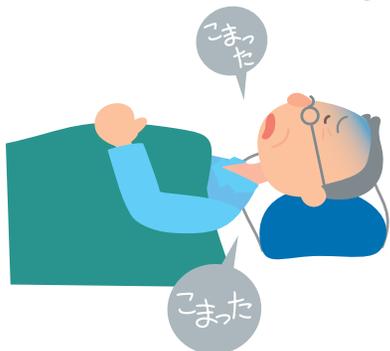
それを聞いていた妻は、パークゴルフや盆栽に熱中し、
誰よりもしっかりしているBさんだったので、

きつと疲れているせいだと思いました。
そして、「大丈夫。元気を出して頑張って」
と励ましました。

しかし、Bさんはだんだん気力がなくなり、
好きだった盆栽にも手を付けず一日中
ごろごろしているようになりました。

心配した妻は息子達に相談し、Bさんは隣町の病院を受診しました。
そこでは、「軽い痴呆」ですぬと言われました。

Bさんは、自分が痴呆になったと思ひ悲しくなりました。
もう、好きなパークゴルフも町内会の旅行も行けません。
生きる気力がなくなりました。



家族のPOINT かかわりのPOINT

- ゆっくり休ませましょう。
- 「頑張れ」と励ましすぎない。
- 原因をあれこれと追求しない。
- 重大な決定は先に延ばしましょう。



妻はそんなBさんを元気づけようと、近くの公園まで散歩に誘いました。

その途中、Bさんは、踏切から電車で飛び込もうとしたのです。

膝をすりむいたBさんは

村の診療所に行き手当を受け、

ココロ先生にいままでのことを全部話しました。

ココロ先生は、

「それは辛かったですよ、

あなたは元気の出なくなる

『うつ病』になっています。

それを良くする薬を出しましょう。

しばらく、散歩のついでに診療所に顔を見せてください」と言いました。

それから3か月後。

Bさんを悩ませていた症状は

嘘のようになくなり、

以前のようにパークゴルフを

楽しむことができるようになりました。

Bさんの病気はうつ病だったのです。



← [解説]

○ うつ病は65歳以上の高齢者にもよくみられる病気です。

加齢による身体の機能の低下、退職などによる社会的な役割の喪失などからうつ状態になることがよくあります。

○ 高齢者のうつ病のよくある症状

「眠れなくなる」
「食欲がなくなる」
「身体的な訴えが急に増える」
「感情の起伏が激しくなる」
「心配性になる」
「もの忘れが目立つ」

○ 高齢者のうつ病の症状は認知症(痴呆)の初期症状に似ています。

認知症的症状の背後にうつ病があるかもしれないとの注意が必要です。

○ うつ病になると死にたいと思うことは珍しくありません。

うつ病になりやすい人はなかなか助けを求められないタイプが多いのです。

○ うつ病の薬(抗うつ薬)は効果がでてくるのは、早くても1週間、遅い場合は数週間かかりますから、効果がすぐに出ないからといって勝手にやめてはいけません。

うつ病の自己チェック

- Q1 毎日の生活に充実感がない
- Q2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- Q3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- Q4 自分が役に立つ人間だと思えない
- Q5 わけもなく疲れたような感じがする

判定方法

チェック項目の2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもよくあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

[平成16年1月「うつ対策推進方策マニュアル」]

厚生労働省地域におけるうつ対策検討会]

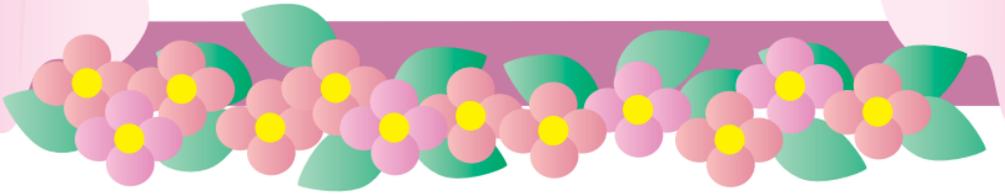
相談機関一覧

道立精神保健福祉センター（代表）	011-864-7121
こころの健康相談統一ダイヤル	0570-064556
札幌こころのセンター	011-622-0556
渡島保健所	0138-47-9547
江差保健所	0139-52-1053
八雲保健所	0137-63-2168
江別保健所	011-383-2111
千歳保健所	0123-23-3175
倶知安保健所	0136-23-1957
岩内保健所	0135-62-1537
岩見沢保健所	0126-20-0121
滝川保健所	0125-24-6201
深川保健所	0164-22-1421
室蘭保健所	0143-24-9847
苫小牧保健所	0144-34-4168
浦河保健所	0146-22-3071
静内保健所	0146-42-0251
上川保健所	0166-46-5991
名寄保健所	01654-3-3121
富良野保健所	0167-23-3161
留萌保健所	0164-42-8327
稚内保健所	0162-33-3704
北見保健所	0157-24-4171
網走保健所	0152-41-0698
紋別保健所	0158-23-3108
帯広保健所	0155-26-9085
釧路保健所	0154-22-1233
根室保健所	0153-23-5161
中標津保健所	0153-72-2168
市立函館保健所	0138-32-1534
小樽市保健所	0134-22-3110
旭川市保健所	0166-25-6364
札幌市	各区役所 保健福祉課

北海道いのちの電話 011-231-4343（相談専門）

旭川いのちの電話 0166-23-4343（相談専門）

最寄りの市町村保健センターでも相談できます。



発行／北海道保健福祉部疾病対策課 精神保健福祉グループ
〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL.011-231-4111 (代表)