



こんにちは保健師です
『うつ病』ってどんな病気？
～3月は「自殺対策強化月間」です～



- 今まで楽しめていたことを楽しめない・
興味がわからない
- 気分の落ち込み・悲観的な考えが続く
- 食欲の変化・体重の増減
- 睡眠障害
(寝つけない・途中で起きてしまう・不眠・過眠)
- 倦怠感・疲れがとれない
- 集中力が低下する・ミスが増える
- 話し方や行動がいつもより遅くなる・
言葉がなかなか出てこない
- イライラする・落ち着きがなくなる
- 泣くことが増える・涙が止まらない
- 原因がわからない不調や痛みがある (不定愁訴)
- 自分には価値がないと感じる・自分を責めてしまう
- いなくなりたい・消えてしまいたいと思う
(自殺願望)

これらの症状が
2週間以上続いている場合は
医療機関の受診が必要！



- ③専門医の受診・相談
うつ病は放置すると深刻化・慢性化しやすいため、早めの受診が必要。
受診につなげることが難しい場合は、下記の相談窓口をご利用ください。

「やる気が出ない」「気分が沈む」……こうした状態を「自分の性格のせい」や「気合が足りないから」と思い込んでいませんか？
日常的に憂うつな気持ちになることはよくあることですが、時間の経過とともに回復し元気になるのが通常です。しかし、脳のエネルギーが欠乏した状態では、いつまでも改善せず、逆に悪化して生活への支障が大きくなること場合があります。このような状態を『うつ病』と診断されます。うつ病は、強

いストレスや過労などが重なり、脳のエネルギーが枯渇してしまつた状態です。誰でもかかる可能性がある病気であり、決して特別なことではありません。■うつ病の症状
うつ病では心に起こる症状が目ざれがちですが、それよりも早く身体の不調として症状が現れることもあります。最初はほんの小さなサインから始まり、徐々に悪化していくため注意しましょう。

- うつ病の対処方法
- ①十分な休養⇩とにかく頭を休ませる
仕事や家事から物理的に離れて「何もしない」時間をつくる。
- ・睡眠時間を確保する。横になる、目を閉じるだけでも良いが、考えことはNG。
- ②環境の調整⇩ストレスの原因から離れる
・職場環境：残業時間を調整する、仕事量を減らす、部署の異動、休職など。
・家庭環境：家事・育児分担の見直し、外部サービス(家事・育児・介護)の利用など。
・生活環境：睡眠リズムを整える、スマホ(SNS等)から離れるなど。

◆こころの健康に関する相談窓口◆

《死にたい気持ちについて》 《こころの健康について》

- 北海道いのちの電話 ○留萌保健所
☎ 011 (231) 4343 ☎ 0164 (42) 8327
- 旭川いのちの電話 ○福祉課ふれあい係
☎ 0166 (23) 4343 ☎ 01632 (2) 1728

生きつらひつと



SNS
相談



こころの
ほっとチャット