

5 うつ病とは

自ら命を絶った多くの方が、何らかのこころの病気を抱えており、その内最も多いのがうつ病です。うつ病は治すことのできる病気ですが、頑張りや気合いでは治りません。早期に気づき、きちんと治療することが大切です。

<自分で気づく変化>

- 疲れているのに寝つきが悪く、夜中や早朝に目が覚める
- 悲しい・憂鬱な気分、気分が沈む
- 悩みや心配事が頭から離れない、不安な気持ち
- 意欲や集中力が低下する、決断できない
- 何もする気がおきない、何も楽しめない
- 体の調子が悪い
（だるい、めまい、頭痛、意欲低下、吐き気、微熱など）
- 自分には価値がないと思う

<周囲が気づく変化>

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 仕事の能率が下がり、ミスが増える
（普段できていたことがあまりできなくなった）
- 遅刻、欠勤、早退の増加
- 周囲の人とのコミュニケーションが減少する
- 飲酒量が増える
- 言動が変化したり、身なりに気を使わなくなったりする
- 自殺をほのめかす

眠れているかどうかは、特に気づきやすい点です。うつ状態による不眠や抑うつ気分をアルコールで紛らわしていると、うつ状態の悪化につながります。お酒より、薬でぐっすり眠ることが大切です。

人が強いストレスにさらされ、耐えかねているときに特徴的な様子を見せることがあります。あなたのところに来られた相談者の様子や言動について、下記の7項目をチェックしてください。あくまで印象でかまいません。

<7つのサイン>

- ①時折ふっと考え事をしたり、ひどく沈んだ様子になる
- ②上の空で一向にこちらの話が入っていかず、何度も同じことをきく
- ③こちらの問いかけに答えるのに、ひとつひとつ非常に時間がかかる
- ④自信なさげにあれこれ迷って簡単なこともなかなか決められない
- ⑤くよくよと後悔することが多い、または何でも悲観的なとらえ方をする
- ⑥すぐ涙ぐむ、またはねぎらいの言葉をかけたらワッと泣き出した
- ⑦「全部自分のせい」、「自分はダメな人間」、「役立たず」などの発言がある

目安として、上記7項目のうち3つ以上、又は項目⑥、⑦のうち1つでも該当する場合は、(①から⑤は観察者の主観がはいる余地があるが⑥⑦は事実であるため)抑うつ的な精神状態になっている心配がありますので、ぜひ睡眠状態をたずねてください。

【出典】「各種相談窓口向け自殺予防対応パンフレット」(東京都立精神保健福祉センター)

平成22年度登録第3号



