

今回は、うつ病の治療や対応についてお知らせします。

うつ病の治療とは・・・

休養する・・・仕事を数日休む。フル回転している人はペースを落とすように。焦りは逆効果
薬を飲む・・・うつ病は病気であって、単なる疲れではありません。疲れは休むだけで改善しますが、病気は改善しません。気分を改善する「抗うつ薬」を服用することが大切です。
気持ちを聴く・・・誰かに悩みを伝えることができますか？誰かに聞いてもらうと気持ちが楽になる経験はありませんか？お友達・家族・職場の人・医師・看護師・保健師に悩みを伝えてください。
環境調整・・・多くのうつ病の発症にはストレスが関与しています。お友達・家族・友人が病気を理解することで「周囲に支えられている」という環境ができあがります。

POINT うつ病を治療するためには十分な休養と医師の指示による適切な薬の服用が大切です。

うつ病の対応とは・・・

普通のケガや病気と違って、うつ病は目に見えない心の病です。そのため、うつ病の人の苦しさやつらさが周囲の人には理解しにくいことがあります。しかし、うつ病の方は、ストレスなどによって脳内の活力や意欲を伝える神経伝達物質のバランスが乱れ、これによって憂うつ感や意欲の低下が生じています。この目に見えないからだの変化をしっかりと理解してあげることです。

例えば・・・

- ・ “頑張りたくても頑張れない” うつ病の人にとって「頑張る」などという励ましの言葉は逆効果です。
- ・ 外出や運動を無理にすすめず、とにかくゆっくり休ませましょう。
- ・ 「仕事を辞めるかどうか」というような、重要な決定は先のばしにさせましょう。家事などの日常生活上の負担を減らしてあげましょう。
- ・ 医師により多くの情報を正確に伝えるために、できるだけ病院に付き添い、受診に同席しましょう。
- ・ 自己判断で薬の服用をやめると回復を遅らせてしまうため、きちんと薬を飲むよう気をつけてあげましょう。

POINT 周囲の人にできる一番のサポートは

うつ病が単にこころの問題ではなく治療が必要な病気であることを理解することです。

2回シリーズでうつ病についてお知らせしました。そこで、今のあなたのストレス度をチェックしてみてください。

あなたの現在のストレス度チェック

【あてはまる 2点、どちらとも言えない 1点、あてはまらない 0点】

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. ちょっとしたことでもイライラする | 点 |
| 2. ユーモアや冗談が言えない | 点 |
| 3. 気分が沈みがちである | 点 |
| 4. なかなか眠れない | 点 |
| 5. 普段ならなんともないことに過敏になる | 点 |
| 6. 将来に希望がもてない | 点 |
| 7. 何事にも関心がもてない | 点 |
| 8. 何をやるにもおっくうだ | 点 |
| 9. 疲れ気味である | 点 |
| 10. ずっと緊張している | 点 |
| 11. 肩こり・頭痛がする | 点 |
| 12. 下痢・便秘をしやすい | 点 |
| 13. 食欲が低下してきた | 点 |

あなたの合計点

点

点数をチェック！

- | | |
|--------|--------|
| 0～2点 | 「弱い」 |
| 3～8点 | 「やや弱い」 |
| 9～13点 | 「やや強い」 |
| 14～26点 | 「強い」 |

いかがでしたか？精神的につらいようでしたら、心療内科および精神科の受診をお勧めします。
精神保健関係の相談窓口は、社会福祉課(☎52-1112)です。