

うつ病を知ろう 症状を知り、サインに気付く

うつを早期に発見することが、心の健康を保つ第一歩

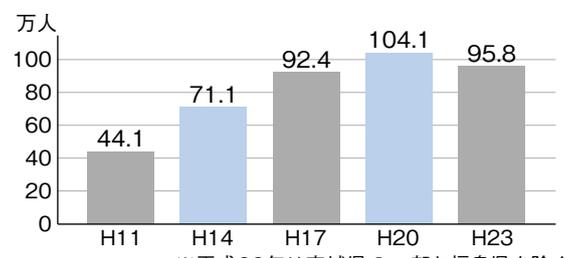
気分が落ち込む、何事にも興味が持てなくなるなど、心がひどくつらいと感じる状態が長い間続き、生活に支障が出るまでになると、うつ病の可能性あります。うつ病は治療によって良くなる病気です。早めに気付く治療することで、早期の回復につなげられます。



うつ病は15人に1人がかかるといわれる心の病

精神疾患で医療機関を受診する方は、全国で約320万人。そのうち、うつ病が大半を占める気分障害の患者数は約100万人と最も多くなっています。うつ病は、15人に1人が一生のうち一度はかかるといわれるほど身近な病気です。

■ うつ病などの気分障害で医療機関を受診する患者数の推移



あなたは大丈夫?

このようなことが続いていますか?

うつ病自己チェックリスト

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできたことが、おっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 訳もなく疲れたような感じがする

2項目以上当てはまり、2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性あります。

あの人は大丈夫?

周囲にこんな人いませんか?

うつ病を疑うサイン

- 以前に比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴えが多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤・欠席が増加する
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

周囲に当てはまる方がいたら、うつ病の可能性あります。

当てはまるわ...
パパ、4つも

