

うつ病

暮らしの中にはさまざまなストレスがあります。
ときには憂うつな気分になりますが、必ずしも仕事が手につかなくなったり、日常生活に支障をきたすわけではありません。
しかし、抑うつ気分が日常生活に支障をきたし、ほとんど1日中、しかも2週間以上続くようだと、単なる気分の落ち込みとは言えず、うつ病の症状かもしれません。
うつ病は生涯にわたって15人に1人の割合で発症し、軽症のものを含めると10人に1~2人が経験すると言われる身近な病気です。



なぜ起こるのでしょうか？

精神的・肉体的なストレス状況が続き、神経が疲れきってしまい、脳の中の神経伝達に関する物質の働きが悪くなっているために、さまざまな症状が現れるといわれています。

うつ病の症状

うつ病の症状は人によってさまざまですが、大きく分けて「精神症状」と「身体症状」の2つがあります。いずれも生体機能が低下した状態のために現れてくるものです。

精神症状

感情面

- 訳もなく悲しい

- 楽しめない

- 興味がわかない

思考面

- 自分は役に立たない

- 考えがまとまらない

意欲面

- 物事を決められない

- 何をしてもおっくうで、特に朝方がつらい

身体症状

- 眠れない

- 疲れが取れない

- 食欲がない

近年は、身体症状が前面に現れ、精神症状が目立たない**軽症のうつ病**が増えています。

治療の二本柱…「薬物療法」「休養」

抗うつ薬などを利用して脳の物質の生理的バランスを安定させることが大切です。そして十分な休養をとって、日常生活をおくるために必要なエネルギーを回復させることが必要です。

うつ病は、休養と適切な治療を一定期間続ければ克服できます。

家庭、学校、職場などと連携しながら焦らずに療養しましょう。