

# こころの健康づくりを お手伝い

## ～うつ病を知ろう～

「自分はうつ病かも？」と心配している方はいませんか？  
周りに「うつ病」で悩んでいる方はいませんか？  
今月は、近年、増加傾向にある「うつ病」の症状・予防方法などを紹介します。



### なぜなるのでしょうか？

発症する仕組みや原因をはっきりと解明されていませんが、以下の3つの要因が関係していると考えられています。

#### 生物学的要因

- ・ 遺伝的な要因

#### 性格的要因

- ・ まじめ
- ・ 几帳面
- ・ 社会的でエネルギッシュ
- ・ 責任感が強い
- ・ 限界まで頑張る
- ・ 凝り性



#### 環境的要因

- ・ 結婚、離婚
- ・ 妊娠、出産
- ・ 昇進、転職、失職



- ・ 病気、事故
- ・ 家族やペットとの死別



### うつ病とは？

「うつ病」とは、気分障害の一つで、強い「憂うつな気分」とともに、下記のような心や体の症状が長く続き、日常生活に支障をきたす病気です。

#### 心の症状

- ・ 憂うつ
- ・ 自分を責める
- ・ 不安
- ・ 考えがまとまらない
- ・ 焦り
- ・ 集中力がない



#### 体の症状

- ・ 不眠
- ・ 疲れやすい
- ・ 食欲不振



- ・ めまい
- ・ 耳鳴り
- ・ 性欲の減退

厚生労働省によると、日本人のうつ病有病率は6.5%と報告されており、15人に1人は一生に一度うつ病にかかる可能性があると考えられています。  
決して珍しい病気ではありません。