

Q うつってどんな状態のこと？

A ところが疲れてエネルギーが低下している状態です。気分の落ち込み、意欲の低下のほか、食欲がない、不眠などのからだの症状も現れます。この「うつ状態」が一定期間続いて日常生活にも支障を来す病気が「うつ病」です。

「うつ病はなぜ起こるのか」について、はっきりとした要因はよくわかっていません。生活の中で起こるさまざまな要因（環境要因、性格要因、生物学的要因）などが複雑に結びついて発症する、と考えられています。

うつ病は、治療をすれば良くなります。そして、ほかの病気と同じように、予防や早期治療が有効です。ここ2週間で以下のようなことが続いて生活に支障が出ている場合、相談機関や医療機関を受診しましょう。

環境要因

降格 転職
昇進 出産
喪失体験
(離婚、死別など)
妊娠

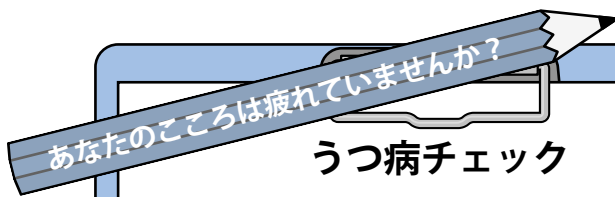
性格要因

完璧主義
責任感が強い
まじめ
几帳面

体質
ホルモンバランス

生物学的要因

必ずしも1つの原因のみで発症する、というわけではありません。



うつ病チェック

- 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、今はおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 理由もなく疲れたような感じがする

※ 2つ以上当てはまる場合は要注意です。

札幌市では次の機関でご相談を受けています。

■札幌こころのセンター

こころの健康づくり電話相談 ☎622-0556

相談時間：月曜～金曜 9時～17時

※月曜～金曜の17時～21時、および土曜・日曜・祝日（12/29～1/3を除く）・休日の10時～16時には、こころの健康相談統一ダイヤル☎0570-064-556で、ご相談を受けています。



札幌市 いのちの大使
チュプカ
CHUPUKA
太陽のクマ

こころの健康づくり電話相談では、市民の方のこころの健康に関する相談に電話で応じています。相談された内容に応じて、適切な関係機関、相談機関についての情報提供を行います。

■南区役所 保健福祉課 保健支援係 ☎582-4746

区役所にも、こころの健康について相談できる窓口があります。相談員が相談に応じ、医療機関や福祉サービスの情報提供を行っています。身近なご家族が相談することもできます。