

うつ病は元気でですか？ 杵藤保健福祉事務所



うつ状態を疑うサイン

人は悲しいことや失敗を体験すると落ち込んだり憂うつな気分になります。多くの場合は時間の経過により回復しますが、このような状態が長く続き、日常生活に支障をきたしてくる場合「うつ」が考えられます。早目の対応で心を元気にしましょう。

うつ病？

- ・誰でもかかる可能性がある病気
- ・心配や過労・ストレス等が要因
- ・早期発見・早期治療が大切
- ・わが国では約15人に1人が、一生にうつ状態を経験
- ・うつ病にかかっている人の約7割は、治療を受けていない
- ・うつ状態で悩んでいても病気であることに気づかない
- ・身体の症状で現れることもある

こんな症状ありませんか？

頭痛・倦怠感(だるさ)・胃こり・胃痛・下痢・便秘・発汗・息苦しさ・不眠など

うつ病が疑われたら

- ・悲しい、憂うつ、沈んだ気分
- ・何事にも興味がわかず楽しくない
- ・疲れやすく、元気がない(だるい)
- ・気力・意欲・集中力の低下を自覚する(おっくう)
- ・寝つきが悪く、朝早く目がさめる
- ・食欲がなくなる
- ・人に会いたくなくなる
- ・夕方より朝方の方が気分が悪い
- ・心配事が頭から離れず、考えが堂々めくりする
- ・失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・自分を責め、価値がないと感じる
- ・死にたい気分になる

うつ自己チェックを やってみよう！

杵藤地域では、医療機関、歯科医院、薬局などの窓口で「うつ自己チェック表」を備えています。待ち時間を利用して、ぜひ自分でチェックをしてみてください。

うつ病の予防には

- 専門家(医師、保健師等)に相談(受診)ください。(電話相談もOK)
- 十分な休養をとりましょう。
- 必要に応じて服薬が必要。
- 早めの対策で早く回復します。
- 本人が受診を嫌がる時は本人が信頼している家族、先輩、友人等から受診を勧めてもらいましょう。受診時は誰かが付き添いましょう。
- 治療が始まったら、本人の回復のペースに配慮し支援してください。
- 無理に外出・気分転換を勧めない

うつ病の予防には

- ・ストレス解消(スポーツ等好きなこと)
- ・問題を整理し解決の糸口を誰かに相談(電話相談もOK)
- ・起きてしまった事は、誰かに話して気持ちを整理
- ・こころも体も頑張りすぎない
- ・疲れたときはゆっくり休養を

健康は基本！

日頃から心の健康に気をつけ、病気になりそうになったら早めに相談しよう！



担当:荒川 (健康課)

杵藤保健福祉事務所
(22)2105
武雄市くらし部健康課
(23)9215

第46回佐賀県精神保健福祉大会 「スマイルフェスタ」 in武雄

11月18日(水)
11時30分スタート

- テーマ
みまもり ふれあい ささえあい
地域で始める心の健康づくり
- 場所 武雄市文化会館小ホール他
- 講演 「人生あきらめたらあかん
～足りないものに不平不満を
言わず、あるものに感謝～」
- 講師 ゴスペル歌手 市川裕子
- アトラクション
武雄のがばいばあちゃん
「GABBA」コンサート
- イベント
精神障害者作品展・発売
お茶でほっと一息
癒しのコーナー