

もっと知りたい、

「うつ病」のこと

どうやって
治すのかしら？

それは
どんな
病気なのかな？

この頃
「うつ病」
って聞くわね。
有名人の
体験談を読んだわ。

我が国の調査では、約15人に1人の割合で生涯に一度はうつ病を経験していることがわかっています。うつ病は身近な病気ですが、「心の病気」という言葉のイメージから、「人間的な弱さ」「気の持ちよう」などと誤解されがちです。

しかし、うつ病は決して怠けや単純な疲れ等ではなく、治療を必要とする病気なのです。

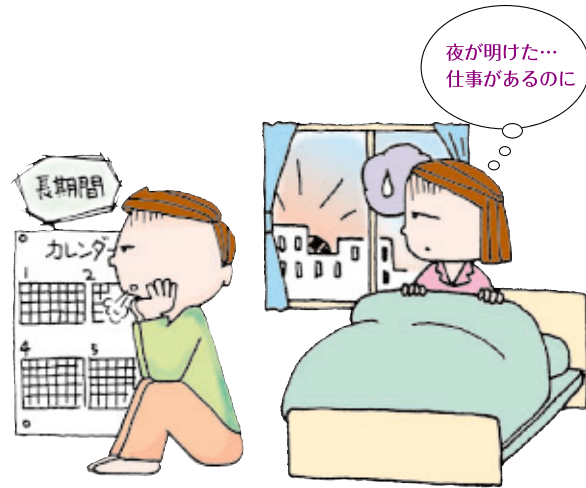




うつ病 Q & A (病気、治療、受診、対応について)

Q 単純な気分の落ち込みとうつ病の違いは？

A 誰にでも起こる「気分の落ち込み」などは、特別な対応をしなくても、数日で消えていきます。一方、「うつ病」では気分の落ち込みが長期間にわたって続き、思考、意欲・体調にまで影響を及ぼします。
また、うつ病では特に理由がなくても朝方につらく、夕方になると多少楽になるという特徴があります。



Q 自分や家族がうつ病かな、と思ったらどうしたらいいですか？

A まずは一人で悩まず身近な人に相談してみましょう。かかりつけ医や市の相談窓口（巻末の電話番号参照）等でも相談できます。
本人が受診に消極的な場合には、とりあえず家族が代わりに相談するのも一案です。



私のときは、弱音を吐くようで「苦しい」と言うことに抵抗があったけど、受診して良かった。ずいぶんガマンしちゃったナー。

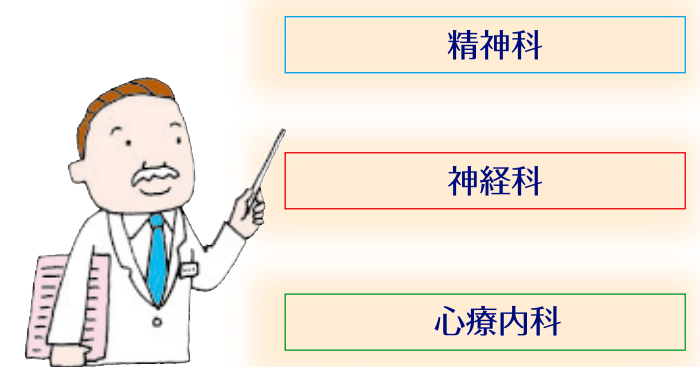
Q うつ病にもいろいろある？

A 体の不調が主な症状で心の症状が目立たない「仮面うつ病」、躁状態とうつ状態を繰り返す「躁うつ病」、出産後に表れる「産後うつ病」、性格や環境の要因が大きい「神経症性抑うつ」などがあります。また、薬剤や体の病気が原因でうつ病と同様の症状が表れることもあります。治療法・対応についてはそれぞれ異なるので、かかりつけの医師とよく相談しましょう。



Q 病院は何科にかかればいいですか？

A 「精神科」「神経科」「心療内科」を掲げている医療機関で専門的治療がうけられます。「精神科」と「神経科」はどちらも精神疾患全般を診療します。
「心療内科」では、心の問題が体の症状として表れる「心身症」が専門ですが、うつ病も治療対象としていることがほとんどです。



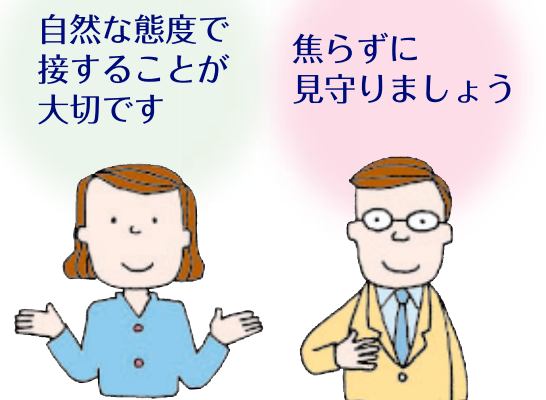
Q 薬に頼りたくありません。気力でなんとかなりませんか？

A うつ病の時は脳の機能が低下しているため、気力を奮い立たせるとますます病状を悪化させることにも。薬の効果によって、気分の悪さ、疲労感、睡眠不足、食欲不振が改善され、生活しやすくなります。いわば心を支える「ギブス」のようなものです。
うつ病と診断されたら十分に休養し、医師の指示通りに薬を服用しましょう。



Q うつ病の人への接し方は？

A まず、うつ病の方はがんばりたくてもがんばれないこと、自分を見下し罪悪感に悩んでいること、非現実的なほど将来を悲観していること、調子には波があることなどを理解したうえで、自然な態度で接することが大切です。
具体的には、安易な励ましや根性論で無理をさせたり、気分転換を強要したり、ああしたらこうしたらと考え方を押しつけることは避け、「必ず良くなるだろうから焦らずに見守りますよ」という気持ちで支えていきましょう。



ひとりで悩まないで

日本では、平成10年度以降、毎年3万人以上の方々が自殺で亡くなられています。

これは交通事故死の約4倍であって、1日に約88人、1時間に約3人が自殺で亡くなっている計算になり、大きな社会問題となっています。

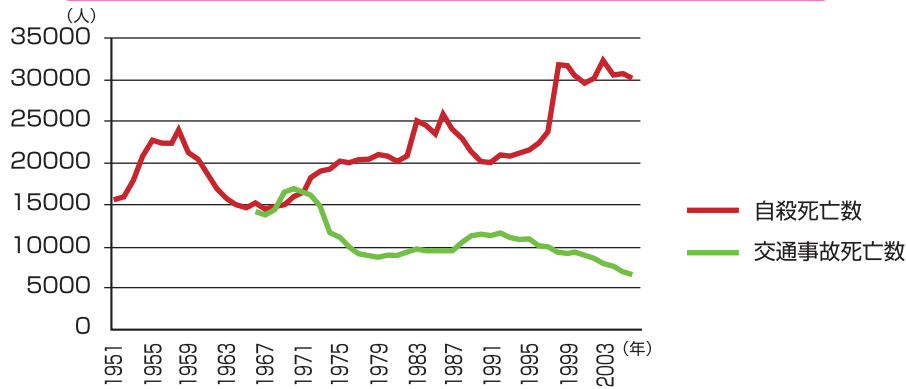
また、日本は、他の先進諸国と比べても、自殺率の非常に高い国なのです。

自殺は経済問題や健康問題、人間関係などの様々な問題を抱え、追い込まれた末の死です。心理的な側面から探ると、多くの場合、自殺の直前にはうつ病などの状態にあったことが分かっています。うつ病では「苦しみから逃れるには、死ぬより他に方法がない」という思考におちいることもあるのです。

ひとりで悩まないで、誰かに話してみませんか。

横浜市では、下記の相談窓口にてお話を伺っております。

日本の自殺者数と交通事故死亡者数の推移



平日昼間の相談窓口 (8:45~17:15)

横浜市では、心の健康に関するご本人やご家族の相談を行っています。
お住まいの区の「福祉保健センター」にご相談ください。

	電話	FAX		電話	FAX
青葉区	978-2453	978-2427	瀬谷区	367-5755	364-2346
旭区	954-6145	955-2675	都筑区	948-2348	948-2309
泉区	800-2446	800-2513	鶴見区	510-1848	510-1897
磯子区	750-2455	750-2540	戸塚区	866-8465	881-1755
神奈川区	411-7115	324-3702	中区	224-8166	224-8159
金沢区	788-7848	786-8872	西区	320-8450	290-3422
港南区	847-8446	845-9809	保土ヶ谷区	334-6349	331-6550
港北区	540-2377	540-2396	緑区	930-2434	930-2435
栄区	894-8405	893-3083	南区	743-8247	714-7989

夜間・休日の相談窓口

平日夜間及び休日は「こころの健康相談センター」で電話相談を行っています。

電話番号：662-3522

平日 17:00~22:00 / 土日祝 8:45~22:00
(受付は21:30まで)