

早めの気づきが大切です

うつ病を知っていますか

仕事や人間関係などでストレスを抱え、うつ病などの心の病気にかかる人が増えています。うつ病は誰でもなる可能性のある病気です。決して珍しい病気ではありません。心の健康づくりのため、うつ病について理解を深めましょう。

15人に1人が経験する病気

うつ病は、憂うつ感や無気力な状態が長く続き、日常生活に支障を来してしまう心の病気です。意欲が出ない、考えがまとまらない、といった神経の症状のほか、眠れない、疲れやすいなどの体の症状があらわれます。

平成20年の厚生労働省による調査では、うつ病などで医療機関を受診した患者数が100万人を超えました。日本人の15人に1人が、一生に一度はうつ病を経験するといわれています。

「気の持ちよう」では治りません

周囲の人に「憂うつな気分だ」と訴えると、「気の持ちようだ」とか「気にしすぎ」などと言われたことはないでしょうか。うつ病は、脳内の神経伝

達物質の働きが低下して、活力不足となることから発症します。そのため、単なる「気にしすぎ」とは異なり、「気の持ちよう」では治りません。

うつ病は、適切な治療を早期に受けることで症状が回復する病気です。症状に心当たりのある方は、少しでも早く医療機関を受診して治療を始めましょう。

治療の基本は「休養」と「薬」

うつ病の治療の基本は、抗うつ薬などの薬の服用です。しかし、いくら薬を飲んでも病気のきっかけとなったストレスを受け続けている状態では、よくなりません。薬の服用とともに、十分な休養をとることが必要です。また、こころの負担になっているような環境を調整することも必要です。

回復をあせらない

薬の効果が出るまでには1か月以上かかります。また、症状が安定するまでには早い人で3か月、なかには1年以上かかる場合もあります。うつ病は、よくなったり悪くなったりを繰り返すため、治療の効果や症状の変化にとらわれず、じっくり構えて治療に臨みましょう。

また、症状がよくなったからといってすぐに薬の服用をやめると、症状が再発する場合があります。自分の判断で薬の量を減らしたり、止めたりしないようにしましょう。

うつ病を専門に診察しているのは、

精神科、心療内科、メンタルクリニックなどです。秋田県医師会では、地域の「かかりつけ医」と精神科医との連携制度を設けています。精神科に通うことに抵抗を感じる方は、まずは普段通っている「かかりつけ医」に相談してみましょう。

また、家族や職場の人など、身近な人が受診を勧めたり、一緒に医療機関を訪れることも大切です。もし、本人が受診をためらうようであれば、家族や職場の人が代わりに医療機関に相談しましょう。

ここ2週間ほどで次のような症状に心当たりのある方は、少しでも早く医療機関に相談しましょう。

【自分は最近、このような状態が続いている】

- 元気がなく憂うつだ。
- 何事にも興味がわかず、楽しくない。
- 気力、意欲、集中力が低下した。
- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める。
- 食欲が落ちてきた。
- 人に会いたくない。
- 夕方よりも朝方に体調が悪くなる。
- 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする。
- 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない。
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる。

【周りの人が最近、このような状態が続いている】

- 元気がなく、表情が暗くなった。
- 体の痛みやだるさを訴える。
- 仕事や家事の能率が低下した。
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が多くなった。
- 周囲との交流を避けるようになった。
- お酒の量が増えた。

一人で悩まず、相談しましょう

生活福祉	美郷町社会福祉協議会 ※相談窓口の紹介も行います	☎0187-85-2294
保健関係	美郷町役場福祉保健課 (美郷町保健センター)	☎0187-84-4900
心の悩み 自殺問題	秋田いのちの電話	☎018-865-4343
	あきたいのちの ケアセンター	☎0120-735-256 ☎018-851-5256
倒産	蜘蛛の糸	☎018-853-9759
法律	法テラス	☎0570-078-374
金融 多重債務	サラ金・クレジット相談 センター(原則有料)	面接相談のみ ☎018-896-5599
女性の 人権	秋田県女性相談所	☎0120-783-251 ☎018-835-9052
	秋田県警レディース 110番	☎0120-028-110 ☎018-863-9325
青少年 子ども	秋田県南児童相談所	☎0182-32-0500
	こども・家庭110番	☎0120-424-152 ☎018-824-4152

気分をリフレッシュさせましょう 肩こり解消ストレッチ

柔道整復師・健康運動指導士の渡部真吉さんから、肩こり解消のためのストレッチ方法を教えていただきました。

【ポイント】

- ・1回あたり30秒ぐらいが目安です。
- ・力をいれずに、息を吐きながら行いましょう。
- ・気持ちよいと感じる程度に行いましょう。



- ①両手を後ろで組み、ひじを伸ばす。
- ②肩甲骨を狭め、胸を張る。

- ①肩をゆっくり上にあげる。
- ②力を一気に抜いて、肩をおとす。



- ①肩の力を抜いて、頭を横に傾げる（力を入れず、頭の重さを利用して）。
- ②前から反対側へ、ゆっくりと頭を回す。

- ①片腕を水平に伸ばす。
- ②反対の手で、伸ばした腕のひじを押さえ、軽く引っ張る。
- ③顔を、伸ばした腕の反対側に向ける。



美郷町保健センターでは渡部さんのストレッチ教室を今月2回開催予定です。皆さんお気軽にご参加ください。

日時●2月14日(月)、28日(月)

午前9時30分～11時30分

講師●柔道整復師・健康運動指導師

渡部真吉さん(横手市)

場所●美郷町保健センター ☎0187-84-4900