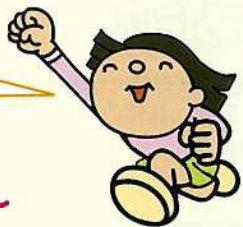


やってみよう!



～うつ病自己チェック～

☆チェック項目

1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが、 楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが、今では おっくうに感じられる	
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	

☆判定方法

上に挙げた状態のうち2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり毎日の生活に支障が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、保健所、精神保健福祉センターなどに相談してください。

このほかに、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

〔厚生労働省地域におけるうつ対策検討会
「うつ対策推進方策マニュアル」2004より抜粋〕

～相談機関一覧～

●埼玉県にお住まいの方（さいたま市を除く）

来所相談



埼玉県立精神保健福祉センター

〒362-0806 北足立郡伊奈町小室818-2

平日 9:00～17:00（予約制）

予約電話 048-723-6811

電話相談



埼玉県こころの電話

平日 9:00～17:00

048-723-1447

●さいたま市にお住まいの方

来所相談



さいたま市こころの健康センター

〒330-0071 さいたま市浦和区上木崎4-4-10

さいたま市子ども家庭総合センター

（あいぱれっと）4階

平日 9:00～17:00（予約制）

予約電話 048-762-8548

電話相談



さいたま市こころの電話

平日 9:00～17:00

048-762-8554

●すべての埼玉県民の方

電話相談



埼玉いのちの電話

24時間、365日

048-645-4343

☆このリーフレットに関するお問い合わせ☆

埼玉県立精神保健福祉センター

☎ 048-723-3333（代表）



「こころ、元気ですか？」

毎日がなれだがつらい。

こころが疲れているサインがもしれませぬ。

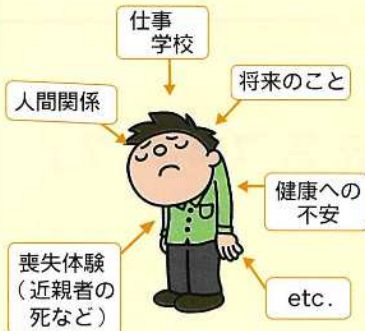


埼玉県立精神保健福祉センター
（公社）埼玉県精神保健福祉協会



平成30年8月発行

*ストレス、ためていませんか？



人は常に多くのストレスを受けながら生活しています。適度なストレスをバネにして、さらに能力を発揮できる場合もある一方、こころやからだに大きな負担となることもあります。自分では気づかないうちにストレスをためこんでいませんか？

*こころが疲れきってしまう前に・・・

自分のストレスの要因を冷静に見つめてみましょう。それぞれの感じるストレスに応じた対処が必要です。

スポーツ レジャー 趣味

毎日の小さな立ちごとはストレス解消法が有効です。

友人・仲間・家族

サポートが得られるような人間関係づくりにつとめましょう。話を聞いてもらうだけでも不安が解消することもあります。

不眠や不登が主な最初のサイン。おがしいと思ったら気軽に相談を！

早い段階での気づきが重要です。

それでも気持ちが晴れない・・・やる気が出ない・・・

「小さなミスが続く」「いつもは楽しいはずのことが楽しくない」などもこころが疲れているサインです。

心配や過労、ストレスが続いたり、孤立感が強くなったりした時は、うつ病にかかりやすいといえます。うつ病について正しい知識を学びましょう。早期発見・早期治療が回復への近道です。

うつ病ってなあに？

- ☆「うつ病」は脳内から出る神経伝達物質が不足し、情報がうまく伝わらない病気です。誰でもかかる可能性があります。感情、意欲、思考、身体の様々な面に症状が現れます。
- ☆「うつ病」は適切な治療により、回復できる病気です。病気を正しく理解し、焦らず時間をかけて克服していきましょう。

～うつ病を疑うサイン～

自分で気づくこと

- ・ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ・ 気力や集中力が低下する（おっくう）
- ・ 人に会いたくなくなる



- ・ 寝つきが悪くて朝早く目がさめる
- ・ 食欲がなくなる
- ・ 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- ・ 疲れやすく、元気がない（だるい）

- ・ 心配事が頭から離れず、堂々めぐりする
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない

周りが気づくこと

- ・ 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が増える
- ・ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ・ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える



- ・ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ・ 飲酒量が増える
- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ・ 周囲との交流を避けるようになる

注意すべきことは「いつもと違う」状態が続き、本人や周囲の人の生活に支障が出てきていることです。

治療について

薬物療法と十分な休養をとることが必要です。いずれか一方だけでは、回復が難しい場合もあります。医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。早期の治療が早い回復につながります。

☆ポイント☆

- ① 薬物療法：薬をしっかり飲みましょう。疑問な点は、主治医に相談しましょう。自分の判断で薬をやめることはよくありません。
- ② 十分な休養：心と体をしっかり休めましょう。
- ③ その他：回復期にはカウンセリングが有効な場合もあります。治療方法については、主治医とよく相談しましょう。

周囲の人へ

- ・ 重要な決断（退職、退学、離婚など）をさせないようにしましょう。
- ・ 本人が自然と動き出すのをゆっくり待ちましょう。「がんばって」「早く治そうね」などの声かけはしないようにしましょう。
- ・ 旅行に誘うなど、無理に外出や気分転換をすすめないようにしましょう。
- ・ 休養しやすい環境をつくってあげましょう。
- ・ 服薬管理をきちんとしましょう。

☆家族や周囲の過干渉、非難は回復を遅らせてしまいます。