

心の健康チェックリスト

あなたの心の健康チェックをしましょう

質問内容	いいえ	はい		
		ときどき	しばしば	常に
1.からだがだるく疲れやすいですか				
2.最近気が沈んだり気が重くなることがありますか				
3.朝のうちとくに無気力ですか				
4.くびすじや肩がこって仕方がないですか				
5.眠れないで朝早く目が覚めることがありますか				
6.食事が進まず味がありませんか				
7.息がつかまって胸苦しくなることがありますか				
8.のどの奥に物がつかえている感じがしますか				
9.自分の人生がつまらなく感じますか				
10.仕事の能率があがらず何をするのもおっくうですか				
11.以前にも現在と似た症状がありましたか				
12.本来は仕事熱心で几帳面ですか				

(SRQ-D東邦大式)

おのおのの答えについて
 いいえ……………0点
 はい ときどき…1点
 しばしば…2点
 常に……………3点

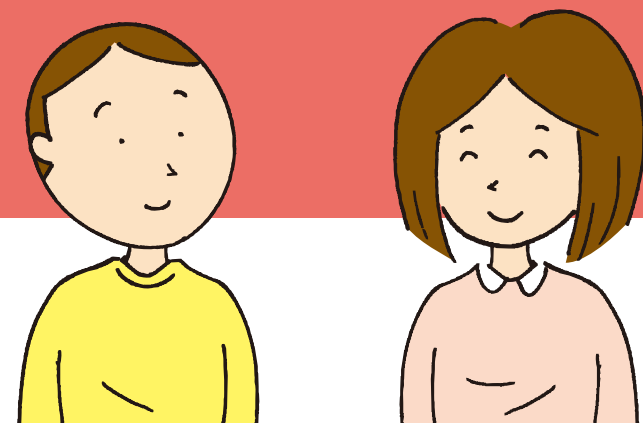
合計点	
-----	--

として点数を記入し、合計点を計算してください。

[判定]

16点以上:うつ状態が疑われますので、専門医療機関(精神科・神経科・心療内科)で受診してください。
 15~11点:精神的疲労がたまっている状態です。休養や専門医療機関の受診をおすすめします。
 10点以下:心の健康が保たれている状態です。これからもストレスをためない生活を続けてください。

正しく知ろう、うつ病のこと。 うつ病ハンドブック



うつ病ハンドブック

もくじ

- うつ病とは……………02
 - ・うつ病は「珍しい病気」じゃない
 - ・気の持ちようでは治らない
- うつ病の症状……………04
 - ・こころの症状
 - ・からだの症状
- うつ病になるきっかけ……………06
 - ・きっかけはさまざま
 - ・こんなことに気をつけよう
- うつ病の治療……………08
 - ・治療の基本は「休養」と「お薬」
 - ・いろいろな対処方法
- はじめて受診する方へ……………10
 - ・専門医について
 - ・相談窓口について
 - ・受診や相談を受けるときは
- 周囲の対応について……………12
 - ・うつ病に対して正しい知識を持ちましょう
 - ・症状がある場合は休養と治療を勧めましょう
 - ・辛さを訴える本人の話に耳を傾けましょう
 - ・本人のペースで回復を見守りましょう
 - ・大きな決断はよくなってから
- よくある質問……………14
- 相談窓口について……………16
- 心の健康チェックリスト……………18

うつ病とは

うつ病は「珍しい病気」じゃない

ゆううつな気分になる、イライラする、眠れない、食欲が低下するなど、日常生活でもよくあること。

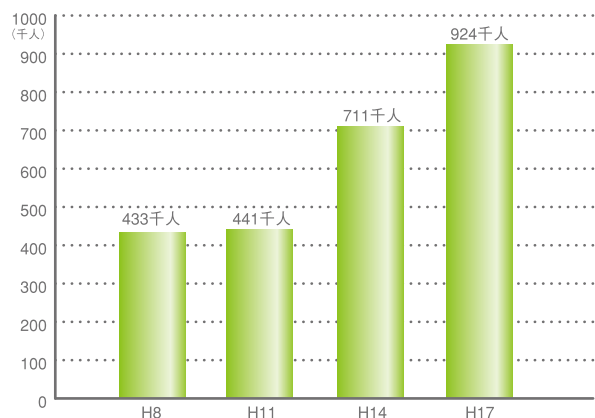
しかし、それらの不調が長引いたり、繰り返し起こったりする場合は注意が必要です。もしかしたら単なる不調ではなく、その背景に「うつ病」が隠れているかもしれないからです。

うつ病は一生のうち15人に1人がかかる可能性があると言われており、決して珍しい病気ではありません。

誰もがかかる可能性のある病気なのです。

Point!

うつ病・躁うつ病等の総患者数の推移



(注)「気分〔感情〕障害(躁うつ病を含む)」(ICD-10:F30-F39)の総患者数 資料:厚生労働省「患者調査」

気の持ちようでは治らない



うつ病は「気分の落ち込み」と明確な区別がしにくいいため、気の持ちようでは治るだろう、と安易に考えてしまう人が多いようです。

しかし、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り、ゆううつな気分に見舞われる状態」であり、本人の努力で改善することは困難です。他の病気と同じように、医療機関で治療することが必要です。

うつ病の症状

うつ病になると、こころとからだにさまざまな症状が 出ます。

こころの症状

● 気分の落ち込み

- ・ゆううつ
- ・希望がもてない

● 意欲の低下

- ・楽しくない
- ・人と会うのがおっくう
- ・興味がわからない



● あせり、罪悪感

- ・イライラする
- ・自分を責めてしまう

● 思考力の低下

- ・集中できない
- ・死にたいと思う

からだの症状

● 睡眠

- ・眠れない
- ・朝早く目が覚める

● 食欲

- ・食欲がない
- ・おいしくない



● 自律神経系

- ・からだのだるい
- ・疲れやすい
- ・動悸がする
- ・肩がこる
- ・頭痛がする

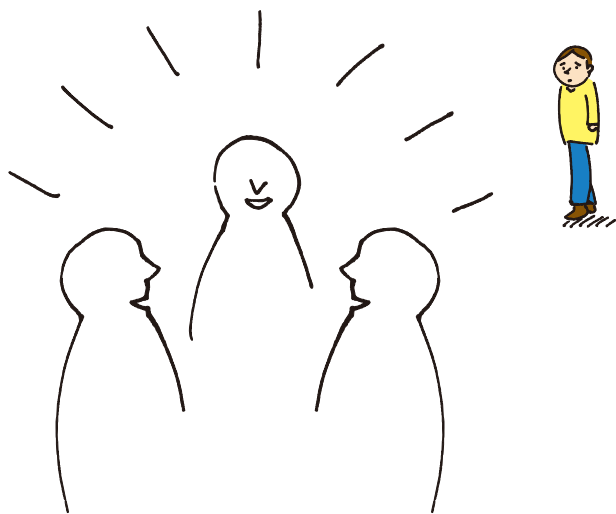
● ホルモン系

- ・生理不順が続く
- ・性欲が落ちる

うつ病になるきっかけ

きっかけはさまざま

うつ病の発症は、学校や職場の人間関係、子どもの独立、家族や友人との死別といった「日常生活のストレス」や「環境の変化」と関係していることが多いと言われています。このほか、病気やけがが原因の場合もあります。また、はっきりとしたきっかけがないこともあります。



こんなことに気をつけよう

●自分の性格を知る

責任感の強い人、周囲の評価を気にする人、几帳面な人、完璧主義の人は、うつ病になりやすいと言われています。もちろん、どんな性格の人でもうつ病になることはあります。大切なのは、こうした自分の性格を心得ておくことです。

●がんばりすぎず、自分への負担を軽くする

がんばりすぎは気持ちに焦りを生み、ストレスにつながります。自分の手に余る問題については身近な人に相談するなど、自分への負担を軽くするようにしましょう。

●アルコールの飲み過ぎに注意

アルコールは気持ちをリラックスさせる効果がある反面、大量に飲み続けるとからだに悪影響を与えたり、アルコール依存傾向になることもありますので注意しましょう。

●自分なりのストレス解消法を

「ストレスがある」と感じたら、無理にがんばることをせず、自分の好きなこと、楽しいことをしてストレスを解消するなど、上手に気分転換をしましょう。



うつ病の治療

治療の基本は「休養」と「お薬」

うつ病は、早い段階に休養して適切な治療を受ければ治る病気です。しかし、治ったと思って自分の判断で治療を止めると再発しやすい特徴があります。

うつ病治療の中心は抗うつ剤などの「お薬」となり、多くの場合はお薬を服用することで症状は改善していきます。このほかに負担になっている環境を調整したりすることも必要です。

うつ病を長引かせないためにも、きちんと医師の指示にしたがって治療を続けることが大切です。

Point!

●アルコールには気をつけて

アルコールに逃げることは禁物です。眠れないためにお酒を飲むのは、かえってうつ病を悪化させてしまう危険性があります。



いろいろな対処方法

●薬物療法

抗うつ薬や抗不安薬などで、気分や身体の調子を整えます。抗うつ薬は気分の落ち込みを改善するとともに、睡眠・食欲・意欲などにも効果があります。また、不安や心身の緊張が高いときには、安定剤などの緊張を和らげる薬やその他の症状に合った薬が使われることもあります。

●精神療法

コミュニケーションを通して行われる治療のことです。心の支えを得られるだけでなく、少しずつ気持ちや考えを整理したり、今までとは違った視野が開けてきたりします。

認知行動療法

認知(ものの見方やとらえ方)の偏りをより現実的・合理的なものに修正しようとする治療法です。

●環境調整

環境のマイナス要因を解決することです。地域や家庭、職場など、要因となっている環境から一時的に離れることもひとつの方法です。

はじめて受診する方へ

専門医について

うつ病を専門に診ているのは、精神科、神経科などです。総合病院や個人のクリニックなどさまざまな医療機関にあります。いきなり精神科や神経科には行きにくいという場合は、かかりつけの先生に相談してみましょう。



相談窓口について

お住まいの地域の保健所や精神保健福祉センターで、うつ病に関する相談ができます。医療機関を受診するのに抵抗がある、近くにどんな医療機関があるのかわかりたいという場合は、相談機関を利用するとよいでしょう。

ご本人だけでなく、ご家族の方や心配されている周囲の方々からのご相談も受け付けています。

受診や相談を受けるときは

特別に何か用意する必要はありませんが、下記のようなことについてメモ書きしておくといよいでしょう。

★どんな症状があるか

★いつからその症状が出ているか

★症状が出てから毎日の生活がどう変わったか

★症状が出るきっかけになるようなことがあったか

周囲の対応について

うつ病に対して正しい知識を持ちましょう

うつ病は「怠け」ではなく「病気」であり、がんばりたくてもがんばれない状態であることを理解してください。病気のことをきちんと知り適切に対応することが、本人の安心につながり、回復の助けとなります。

症状がある場合は休養と治療を勧めましょう

うつ病は、本人自身が気づいていなかったり、認めたがらない場合がよくあります。周囲から見て本人に「うつ病の症状」で当てはまるものが多い場合は「心配している」ということを伝え、受診や相談を勧めてください。受診や相談には一人で行きにくいことも考えられますので、同行するなどのサポートも必要です。

Point!

●うつ病と自殺の関係について

うつ病の症状で、気分が落ち込んだり自責的になったりすることで、「死にたい」という気持ちが強くなる場合があります。思い詰めた様子とき、自殺をほのめかす言葉を口にするときは要注意です。このような様子に気付いたら、受診や相談を勧めてください。

辛さを訴える本人の話に耳を傾けましょう

うつ病の症状はとても辛いものです。本人が一人で抱え込まないように、十分に話を聞くようにしてください。せっかちな助言や批判、決断をせまるようなことは負担になりますので、控えましょう。

本人のペースで回復を見守りましょう

ゆっくり休める環境を整えるには、家族や周囲の人の協力が必須です。良くなったように見えても回復には時間がかかることを理解し、根気強く見守りましょう。本人が受診する際に同行したり、本人の了解を得て主治医から病状の説明や対応の仕方などについてアドバイスを受けるのも大切なことです。

大きな決断はよくなってから

うつ病のときは、ものごとを悪くとらえがちになります。退学や退職等の大きな決断は病気がよくなってから考えるよう、アドバイスしましょう。

よくある質問

Q1 お薬はどのくらい飲むのでしょうか？

A1 うつ病の薬はすぐに効き目が現れず、2～3週間後くらいからゆっくりと効き始めます。また、症状をみながらその人に必要な量を調整していくため、一般の病気より少し長い期間服用することが多くなります。このほか、症状がよくなっても安定した状態を維持するためにしばらく服用を続けることが必要とされています。これらについては主治医から詳しく説明を受けるようにしましょう。

Q2 副作用が心配なのですが…。

A2 個人差がありますが、人によって眠気や吐き気、喉の渇き、ふらつきなどの副作用が出ることがあります。副作用があるからといって自己判断で服薬を止めてしまうと、治療効果に影響を及ぼします。気になること、分からないことがあればどんなことでも遠慮せずに主治医に相談してください。

Q3 うつ病で職場を休んでいます。早く復帰したいのですが…。

A3 職場復帰のタイミングについては、病状との関連がありますので主治医とよく相談しましょう。職場復帰後、いきなり以前と同じだけの仕事をこなすことは困難です。仕事の内容や量については主治医の助言を受け、職場に配慮を求めましょう。また、復帰後の通院や服薬については職場の理解を求めることも大切です。よりスムーズな職場復帰に向け、本人と主治医、職場、家族らとであらかじめ話し合いの場をもつとよいでしょう。

Q4 「死にたい」と言われたらどうしたらいいですか？

A4 「死にたい」と思っている相手の話を、まずはゆっくり聞いてください。無理に助言しようなどと思わなくても構いません。あたたかい心で寄り添ってください。きちんと本人の話を受け止めて、そして「あなたのいのちより大切なものはない」、「あなたのことを心配している」というメッセージを伝え、受診や相談に誘ってみてください。

相談窓口について

[来所相談]

●兵庫県立精神保健福祉センター

所在地 神戸市中央区脇浜海岸通1丁目3-2

相談受付 火曜日～土曜日 9:00～12:00(予約制)

予約電話番号 078-252-4980

お住まいの近くの健康福祉事務所、保健所でも相談できます。

最寄りの相談窓口は…

[電話相談]

●兵庫県 いのちと心のサポートダイヤル

相談受付 毎日 18:00～翌7:00まで

電話番号 078-382-3566

●兵庫県 こころの健康電話相談

相談受付 火曜日～土曜日 9:30～11:30、13:00～15:30

電話番号 078-252-4987

●神戸市 こころの健康電話相談

相談受付 月曜日～金曜日 9:30～11:30、13:30～16:00

電話番号 078-672-1556

[メンタルヘルスについての情報]

●こころの耳:厚生労働省のメンタルヘルス・ポータルサイト

<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

ひとりで抱え込まず、相談してください。
相談機関はあなたのプライバシーを守ります。

