

# クリニックレポート

## 今月の話題：うつ病かなとおもったら・・・

うつ病は日本で、約15人に1人が、一生のうちにかかる病気であるといわれています。うつ病のサイン、こころの不調は自分では気が付きにくいですし、誰がいつなってもおかしくありません。心配かけたくない、不調を感じつつも、誰にも相談できないで悩んでいる人もいることでしょう。今回はそんなうつ病の「気づき」のための知識をお伝えします。



### うつ病のサイン

下記のような症状が2週間以上続くとサインの可能性あります。

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない      | <input type="checkbox"/> 頭が重い      |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む    | <input type="checkbox"/> イライラする    |
| <input type="checkbox"/> 疲労がとれない    | <input type="checkbox"/> 眠れない      |
| <input type="checkbox"/> 何をしても楽しくない | <input type="checkbox"/> 下痢・便秘が増える |
| <input type="checkbox"/> 人との接触を避ける  | <input type="checkbox"/> 遅刻・欠席が増える |

★一度ご自身でチェックしてみてください。

## ★身近な人が 「うつ病」 かな？と思ったら・・・

### ① まずは安心できる場を

身体の病気の時と同様に、心が不調なときも「安心して休養する」ことです。



一番大事なことは

### ① 話を聴いてみましょう

ご本人のお話にゆっくり耳を傾けてみましょう。その際に「そんなことはないよ」など否定せずまずは **本人の思いを受け止めて**、一番言いたいことは何か理解しようとする姿勢が大切です。

### ③ 病院への受診を勧めましょう

様子を見ていても、本人が以前と違う状態が続くようなら、**こころの専門病院**に行くことを勧めましょう。

