

ちゃんと眠れていますか？

“2週間以上眠れない日が続いている” もしかしたら **うつ** かもしれません

ストレスが招くこころの病気 “うつ病”

うつ病は誰でもかかる可能性があるため「こころの風邪」と言われます。しかし、うつ病は何もせずに放置すると症状が悪化し「自殺」に至るケースもありえる深刻な病気です。

*うつ病の自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことがおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる



これらのうち2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合は要注意です。

*主な症状

身体症状…不眠、食欲不振、頭痛、腹痛、耳鳴り、めまいなど

精神症状…抑うつ気分、意欲・集中力の低下、自責感、孤立・絶望感、自殺願望など

行動面…人づき合いが悪くなる、飲酒量が増える、欠勤・遅刻が増えるなど

*適切な治療で治ります

「うつかな…」と思ったら放っておかず、できるだけ早く専門機関を受診しましょう

うつ病は“薬物療法”と“休養”を中心に治療が行われます

(参考)

精神科…統合失調症やうつ病など、こころの病気（精神疾患）全般を扱う科

心療内科…心身症のように、身体の症状が主で、発症に心理的要因が関係する病気を扱う科

神経科・神経内科…認知症やパーキンソン病など、脳の病気を扱う科