

精神疾患を正しく理解するために

精神障がい正しい知識の普及により、精神疾患の予防や早期発見・早期治療を目的に、定期的に情報発信をしていきます。今回は「うつ病」についてです。

○うつ病の状況

日本では100人に約6人が生涯のうちに「うつ病」を経験しているという厚生労働省の調査結果があります。就職・引越し・結婚・出産・病気などの生活上の出来事、心配事や過労が続いた時にうつ病にかかることがあります。

しかし、うつ病になった人の4人に1人にしか治療が受けられていません。

○うつ病の症状

ココロとカラダのエネルギーが低下し、気分が沈んで意欲がわからないことなど、不安や自分が悪く見えるなどの感情面の不調、頭が働かずに集中が出来ないなどの思考面の不調などの症状が出る場合は精神科や心療内科のある病院などに相談しましょう。

○うつ病と飲酒との関係

うつ病治療中の飲酒は、薬の作用に悪影響となることがあります。飲酒で気分が一時的に上がることがありますが、酔いが覚めた後にはさらなる気分の落ち込みを感じることもあり、根本的な気分の回復にはつながりませんので、治療中の飲酒はやめましょう。

○うつ病の治療

うつ病の治療は、休養と薬による治療が中心です。

うつ病は心身ともに消耗しきっていることが多いので、しっかり休養を取ることが大切です。合わせて、うつ病に関わっていると言われている、脳内の神経伝達物質のバランスを正常に近づけるため、服薬治療はとても重要となっています。

○身近な人ができること

①本人が休める環境を整える

手を出し過ぎず、心配し過ぎずに本人が休める環境を整えることが大切であり、睡眠・食事・服薬などのリズムを整えるサポートを行いましょう。

②話を聴く

症状によっては、話しのつじつまが合わないことがあるかもしれませんが、何かを聞き出そうとはせずに本人が話しをしたいことを受け止めましょう。

○匿名で気軽に相談することができます

悩み事や気分の落ち込みなど、身近な人に相談しにくいと思ったら、匿名で相談できる事業所がありますので、利用してみてください。

相談先事業所～北空知障がい者支援センターあっぷる 電話 22-1798

◆お問合せ先 保健福祉課福祉グループ 電話 35-2120