

サポートのコツ

うつ病について正しい知識を得ることがサポートの基本です。腫れ物に触るようにしたり、怠けだといった決めつけや批判的な態度で接したりすることはおすすめしません。良かれと思って気分転換をさせようとするのはかえって本人の負担となってしまいます。「おはよう」「調子はどう？」など普段通りの声掛けをしましょう。

また、「うつ病の方を励ましてはいけません」といった注意書きを目にしたことはないでしょうか。ここでいう励ましは、「もっと頑張って!」「気の持ちようなんだから元気出して!」といったイメージです。一見本人を思った言葉のようですが、ご本人はどんなに頑張ってもカラダが動かなかったり、元気が出ない状態で苦痛を感じており焦っています。これ以上何を頑張ればよいのか、どうやったら元気が出るのか…余計に苦しくなってしまうそうです。励ますよりは「無理しないだね」「ゆっくりで大丈夫」といった言葉の方が良いかもしれません。

一方で、うつ病が回復してある程度動けるようになってきた段階では、「頑張ってみよう!」と背中を押して上げることも大切です。うつ病による億劫感や自信喪失によって、一歩踏み出すことが難しくなってしまいます。こういった意味では励ましもタイミングによっては大切な役割を持っています。

うつ病などの精神疾患や、 こころの健康に関する相談先

医療機関への受診や福祉サービスの利用などについて、ご本人やご家族、周囲の方の相談をお受けしています。

お住まいの地域の相談先で、精神障害者保健福祉手帳、自立支援医療(精神通院医療)に関する相談も可能です。

お住まいの地域の相談先

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前8時30分～正午、午後1時～午後5時

| | |
|--------------|---------------|
| 緑高齢・障害者相談課 | ☎042-775-8811 |
| 津久井高齢・障害者相談課 | ☎042-780-1412 |
| 中央高齢・障害者相談課 | ☎042-769-9806 |
| 南高齢・障害者相談課 | ☎042-701-7715 |

こころのホットライン(市自殺予防電話相談)

毎日(年末年始を除く)
午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)
☎042-769-9819

こころの健康に関する情報

リブちゃんネル

(市自殺対策ホームページ)
こころの健康や相談窓口などの情報を掲載



みんなのメンタルヘルス総合サイト

(厚生労働省)
こころの健康や病気・支援やサービスに関するウェブサイト



相模原市 きがみほら

令和4年11月発行
相模原市精神保健福祉センター

ご存じですか?

うつ病

について



相模原市

このようなサイン・症状はないですか？

- 気分の落ち込み、重苦しさ
- 何事も億劫でやる気が出ない
- 食欲がない、ごはんが美味しくない
- 体重が急激に減ってしまった
- 趣味が楽しめない
- 眠れず早朝に起きてしまう
- 朝方は特に体調がすぐれない
- 死ぬことを繰り返し考えてしまう

うつ病についてちょっと詳しく

🌸 うつ、うつ状態、うつ病について

『うつ』はうつ病を指すこともあれば、うつ状態や、一時的な憂うつ気分を指していることもあります。誰でも気分の落ち込みや憂うつ気分を味わうことがあります。多くの場合は一時的な反応で元に戻りますが、数週間以上長引いて生活に支障をきたしてしまうと、『うつ状態』と考えます。

うつ状態となる原因については、うつ病が原因となることもあれば、身体の不調、生活環境の問題など様々です。ご自身の身体と心を見つめ直してみましょう。

🌸 うつ病の症状

うつ病は、うつ状態が中核となる精神疾患です。うつ状態とは、気分の落ち込み、憂うつ感、不安や焦り、意欲の低下、自分自身を責める、死を考える、不眠（または過眠）、食欲の低下（または過食）、身体の不調といった症状が少なくとも2週間以上持続して見られる状態を指します。

症状は特に午前中に強く夕方に向かって軽快するのが特徴です。うつ病は、このようなうつ状態が数週間～数ヶ月持続してみられます。改善しても、うつ状態が周期的に見られることもあるのが特徴です。

🌸 うつ病が発症するメカニズム

メカニズムについては、未解明の部分が多いのですが、遺伝的な体質や性格（完璧主義、白黒思考、責任感の強さ、生真面目さなど）、生活環境、ストレスなどが要因と考えられています。脳内では、セロトニン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質の不均衡によって、うつ症状が強まることがわかってきています。

典型的には、働き盛りの世代や高齢者で発症することが多い病気ですが、こどもや若者でも問題となることがあります。

🌸 双極性障害（躁うつ病）との違い

双極性障害はうつ病と同様のうつ状態に加えて、気分の高揚や、過活動、怒りっぽさなどが顕著となる躁状態がみられる場合に診断されます。うつ病と比較すると若年発症することが多い病気です。

治療薬が異なるので、うつ病と区別する必要があるのですが、双極性障害の最初の症状がうつ状態であることが多いことや、躁状態では不調の自覚が乏しいため病状把握が難しいこと、受診が途絶えてしまいやすいことなどから、うつ病や双極性障害の診断は慎重になされます。

うつ病の治療と回復

うつ病の治療は、休養、薬物療法、認知行動療法、リハビリが中心となります。また生活や仕事の負担を軽減させることも必要です。

まずは何もせずに『ゴロゴロする』という静養をオススメします。じっとしてはいけい、迷惑をかけていると考えてしまいがちなので『今はじっくりと休むことが仕事』と意識するとよいでしょう。

薬物療法では、一般的には抗うつ薬（SSRI や SNRI）が処方されます。抗うつ薬は即効性のないお薬なのでじっくり内服を続けることが必要です。不安や不眠に対しては、抗不安薬や睡眠薬などを補助的に用いることがあります。

認知行動療法とは、思考や感情、行動のコリをほぐして柔軟な考え方や、行動パターンを身につける手法です。

ある程度動けるようになってきたら、静養だけでは効果的な回復は望めません。回復段階に合わせて、少しずつ意識的な気分転換、軽作業、運動、人との関わりなどの活動を始めていきます。あれもこれもと詰め込まずに、できる範囲から徐々に実践しましょう。

動いた後にしっかりと心身を労い静養します。活動と休憩をバランス良く摂る療養が回復のコツなのです。