

ふれあい曾山医院

2006年3月号(第41号)

発行人：曾山 信彦

兵庫県淡路市志筑1391-9

Tel: 0799-62-5566

http://www.h6.dion.ne.jp/~soyama

心のかぜ……うつ病

うつ病で医療機関を受診される人は年々増えてい
ます。その理由としてまず多くのストレスを抱えて生活
する人の増加がみられます。

うつは家庭や職場等の環境や、その変化によるスト
レスがきっかけで発症しやすい病気です。

日本人の五人に一人が、一生のうちで一度は経験する
と言われ、精神面、身体面にさまざまな症状が現れます。
最近では症状の程度と持続期間による分類「重症のう
つ病」と、「軽症のうつ病」に分けられるようになってきま
した。ではうつ病になりやすいのはどんな人でしょう。

こんな方は要注意！

- ・まじめで仕事熱心。
- ・完全主義で几帳面。
- ・仕事や家庭を人任せにできない。
- ・融通がきかない。(思考が柔軟性に乏しい)
- ・人にどう見られているか非常に気になる。



見分ける目安として

- ・気分の落ち込みや、それによる不調が2週間以上続く。
- ・仕事や日常生活に支障がある。
- ・体に色々な症状が出る。(検査を受けても原因がわからない)

【身体症状】



息苦しい、
動悸がする。

不眠、頭重感、
頭痛、めまい。

食欲不振、胃部不快感、
便秘、口が渇く。

排尿困難、性欲低下、
女性では月経不順など。

肩こり、背中や
腰など体の痛み。

手足のしびれ感、
嫌な汗や寝汗が出る。

【精神症状】

人に会いたくない。
人と一緒にいたくない。

物事をやるのがおっくうで
早く出来ない。

寝てもさめても同じこと
(心配事や悲観的な事)を考えている。

集中力が落ち仕事が
能率よく出来ない。



うつ病の知識が広まったと
はいえ、軽いうつに悩む人達
は普通に見える為「単なる甘えだ」と誤
解されたり、本人が病気と気付かず適切
な治療を受けないで放置する場合もあ
ります。

「うつ病」は、心が風邪をひいたよう
なもの、とよく言われています。風邪の
治療と同じように早めの処置が有効で
す。正しい知識を身につけ、適切な治療
を受けましょう。

(看護師 丸橋節子)

今回の題字は、読者の方にお書きいただきました。