

# 健康 ぷらざ

## 何となく気分が...

- うつ病への対応 -

指導：昭和大学医学部精神医学教授

上島 国利

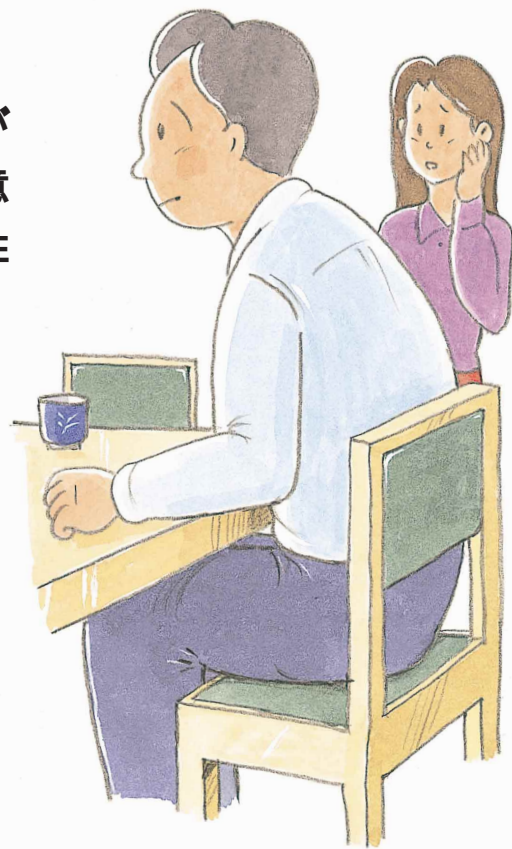
企画：  
日本医師会

No. 71

### こんな症状はうつ病かも...

「朝早くから目が覚めて寝た気がしない」「朝起きたとき気分がすぐれず、新聞やテレビを見る気がしない」「職場でも仕事への意欲、決断力や根気がない」「頭痛や身体の不調を感じる」「食欲や性欲が減退した」「いっそ死んでしまいたい」...

こんな症状があなたや周囲の方にありませんか。これらは「うつ病」によくみられます。また、疲れやすさ、脱力感、無力感、各種の痛み、便秘、手足の冷え、<sup>どうき</sup>動悸など身体各所の<sup>ふていしゅうそ</sup>不定愁訴が続くと、どうしても別の病気と思いがちですが、一度「うつ病」を疑ってみてください。



### 治療は薬物療法で

うつ病かもしれない...と思ったら、まず医師の診察を受けてください。治療は「抗うつ薬」による薬物療法が主体となりますが、最近では副作用が少なく、安全で飲みやすい抗うつ薬もできています。

休養することも非常に大切です。思い切って仕事や学校を休んで、薬を正しく飲むことが、うつ病の治療には最も効果的です。

### 家族や周囲の方の心構え

- 過度に励ましたり、気晴らしを強制しない。
- なまけているのではなく、病気だと認識する。
- 本人の負担が軽くなるように協力する。
- 自殺には、くれぐれも注意する。

### うつ病にならないために

自分の性格をよく知り、何事も行き過ぎにならぬよう、完璧さを期すことは控える。物事に優先順位をつけ、できることから始める。悩みや責任を自分だけで抱え込まない。うつ病と思われる身体・精神の不調に気づいたら、早めにかかりつけ医に相談する。