

こころの病気Q &amp; A

# “うつ病”のやさしいガイド

よく知られているようだけど  
実は誤解されやすい…  
“うつ病”ってどんな病気?



京都市こころの健康増進センター

Q

# 最近よく落ち込むことがあるのですが、うつ病でしょうか？

うつ病の治療

仕事に行く気がしない  
家事もやる気がしない  
誰にも会いたくない

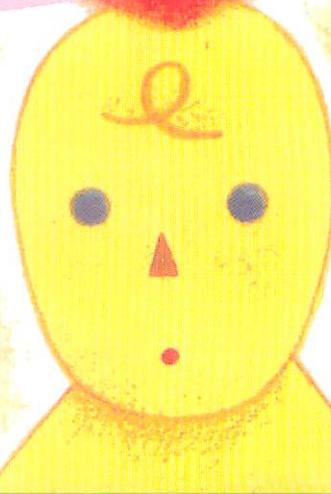
気分が重たい  
楽しくない  
喜びを感じない  
落ち着かない  
じっとしていられない

考え方堂々

「家事・仕事をする  
のがしんどい。」

「これ以上  
がんばれない。」

2



めぐりしている

「家事・仕事が  
たまってしまう。」

「やらなければ。  
こんなことで  
どうする。」

先のことが不安だ  
夢も希望も持てない  
決断ができない私が悪い  
自分の努力が足りないのでないか  
がんばらなくては  
このままでは食べていけない  
お金が足りない

家族に迷惑をかけている  
申し訳ない  
死ぬことばかり考えてしまう

2週間以上落ち込みが続く。  
気晴らしをしても解消しない。  
気分転換する気にもならない。

A

常にこのような考えが浮かんでいるなら、  
うつ病の可能性が考えられます。

Q

# 体にも症状が表れるのですか？

うつ病の身体症状

頭が重い

眼が疲れやすい

朝早く目が覚めてしまう

少しも寝た気がしない

からだが鉛のようだ

胸がどきどきする

ごはんも食べたくない

しかたなく食べている

食べても砂をかむようだ

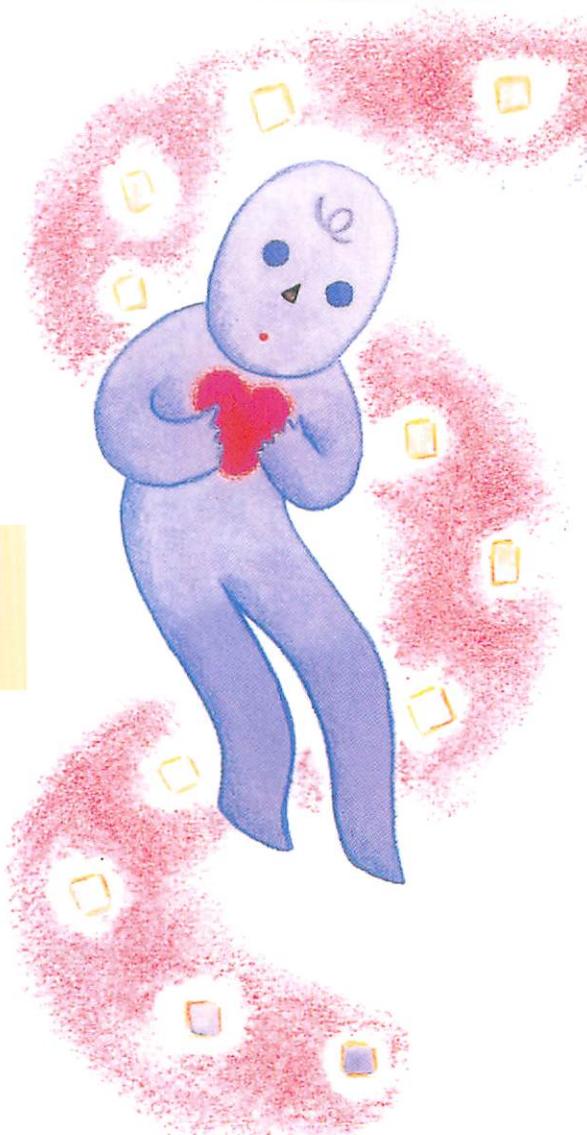
最近やせてきた

便秘がち

性欲が減退している

内科で診てもらったら、

なんともないと言われた



A

こんな体の症状も、うつ病の可能性  
があります。

**Q**

# しっかりしていたら、うつ病になる はずはないと思うのですが？

**うつ病の原因****A**

うつ病の症状は、今のところ脳内の神経伝達機能の一部が正常に働かなくなることによって引き起こされると考えられています。決して、やる気のなさによるものではありません。

**A**

勤勉で几帳面、他人に気をつかう、責任感が強いなど、生まれた性格の人になりやすいと言われています。そのような人が過剰なストレスや急な環境の変化に出会った時、うまく対応できずに病気の状態になると考えられています。

**A**

仕事や対人関係などの心理的なストレスがきっかけとなることもあれば、はっきりとした原因や理由が見当たらないこともあります。また昇進、新築などの良いできごとがきっかけになることもあります。そう考えると、誰もがかかる可能性のある病気といえるでしょう。

Q

# 治るのでしょうか？

うつ病の治療

A

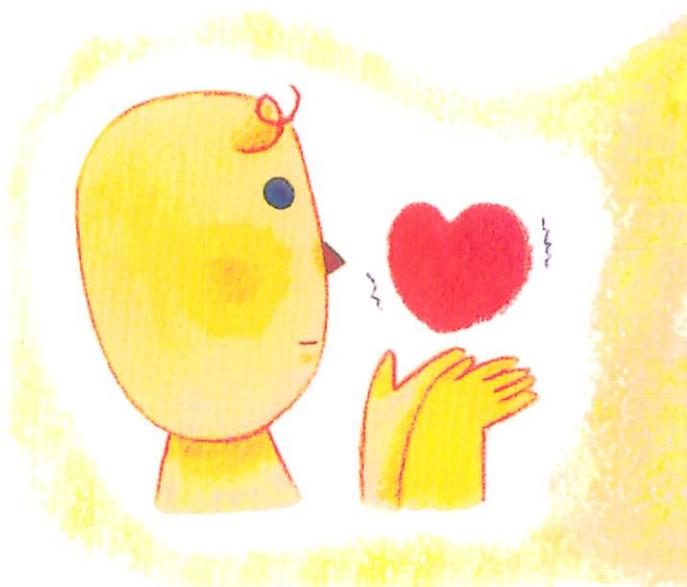
薬（抗うつ剤・抗不安薬）を服用し、睡眠や休養を十分にとります。また、症状への対応や療養の方法について医師と話し合いながら、治療をすすめます。

- ★薬物療法と精神療法が基本です。
- ★薬の効果が現れるまでに、2～3週間様子を見ることが必要です。
- ★自分のペースで無理をせずに生活しましょう。
- ★ものの考え方のパターンを変えることもひとつ的方法です（認知療法）。

6

A

波がありますが、よくなったり、悪くなったりを繰り返しながら回復していきます。「こころのかぜ」程度に思って、あまり深く考え込まないようにしましょう。





# こころの健康を保つためには、 どうしたらいいのでしょうか？

うつ病の予防



A

日常生活を振り返って、自分自身とよく相談することが大切です。

★重要度の高くないことがらに追われて、日常生活を忙しくしていませんか？

取り組むことがらに優先順位をつけましょう。

★いつも全力投球していませんか？手を抜けることもあるかもしれません。

★適度の休養をとっていますか？

自分だけの時間を持ちましょう。無駄な時間を無駄に過ごすことも大切です。

★健康なあきらめも必要です。

人生には努力してもできないこともあります。

★説明のつかない身体症状や不眠が続いたら、早めに精神科を受診しましょう。

こころの健康増進センターでは、  
こころの病気に関する不安、心配、  
またうつ病の人とのかかわり方などについての  
電話相談、来所相談(予約制)をおこなっています。  
秘密は固く守られますので、  
安心してご利用下さい。

最寄りの保健センター  
または

## 京都市こころの健康増進センター

おはなし  
相談専用電話 075-314-0874

受付時間／9～12時・13～16時(土・日・祝日を除く)



京都市こころの健康増進センター  
〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1-15

