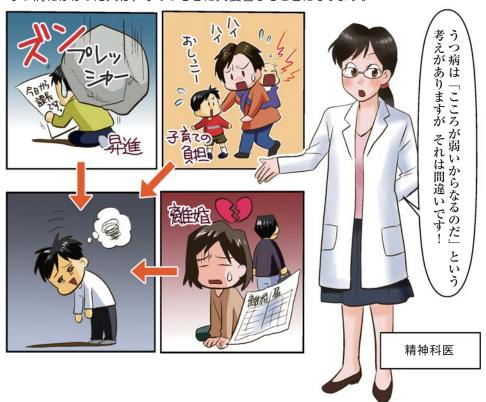
# マンガで解説 **う つ 病 Q&A**

うつ病は、毎日憂うつ気分が続き、楽しいと感じることができなくなる病気です。 うつ病にかかった人は、そのつらさに大変苦しむことになります。

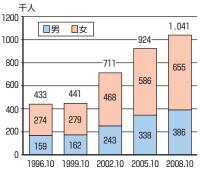


うつ病は、いろいろな環境の変化がきっかけで発病することがあります。うつ病は、 だれでもかかる可能性がある病気です



日本では不況の長期化 失業率の悪化を背景に うつ病を引き起こす社会的・心理的要因が 増えています



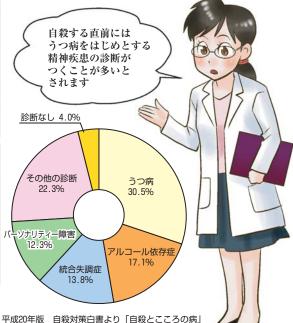


厚生労働省「患者調査」による「気分障害」の患者数

心理学的剖検に基づく調査(2002年, WHO)







したがって,うつ病に対して適切に対処することは,自殺予防の観点からも大変重要です。

うつ病は適切な治療で改善が期待できる病気です 発症早期から治療を始め 十分に良くなるまで治療を 続けることが大切です



これらの症状が2週間以上続くときは、うつ病の診断をしてくれる精神科や心療内科をまず受診しましょう。そこでうつ病と診断されたら、治療が始まります。 これらの症状を抑えようとするために、アルコールを飲む量が増えてしまい、アルコール依存になってしまうこともありますので、注意を要します。

・いらいらする ・死にたいと思う

### うつ病の治療で大事なことは まず十分な休養を取ることです



うつ病にかかる人は仕事熱心な人も多いので、'自分が休んだら仕事に支障が出る' と考えて休むことをためらうこともありますが、しっかり休むことが早い回復につな がります。





うつ病にかかったら何もしないで休むことに専念しましょう。治療してゆとりが出てくれば、少しずつできることを増やしていきましよう。

### うつ病治療でもうひとつの 柱になるのが薬物治療です



薬物療法によって、うつ病の回復を早めることが期待できます。うつ病の治療で最近よくつかわれる薬は以前の薬よりも副作用が少ないと言われています。









代表的な抗うつ薬(商品名)	抗うつ薬の種類(一般名)
ジェイゾロフト	セルトラリン
デプロメール(ルボックス)	フルボキサミン
パキシル	パロキセチン
レクサプロ	エスシタロプラム
サインバルタ	デュロキセチン
トレドミン	ミルナシプラン
レメロン(リフレックス)	ミルタザピン
トフラニール	イミプラミン
トリプタノール	アミトリプチリン



「抗うつ薬」は一般に2~3週間で効果が現れ始めますが、うつの症状がよくなったからと言って、自分の判断で「抗うつ薬」をやめるのは、うつ病を長引かせたり、また悪くしたりする原因にもなります。かならず担当の医師と相談しながら決まった量を決まった期間飲み続けましょう。

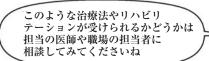


その他にもいろいろな治療法や リハビリテーションに 取り組んでいる ところがあります

**認知行動療法**:うつ病にかかった人たちは物事を悲観的に考えてしまい,「自分は何をやってもダメで,絶望的だ」などと極端な考えを持ってしまうことも多いです。こういう風に考えてしまうと,気持ちがさらに落ち込んでしまい,うつ病の回復を遅らせてしまいます。このような悲観的な考え方の癖を修正してうつ病を治療するのが.認知行動療法です。

電気けいれん療法:うつ病の患者さんの脳に電気刺激を与えて,抑うつ症状の解消を試みる治療法です。薬の効きにくい重い抑うつ症状がみられる,自殺の危険性が高い,などの切迫した状況で行われます。

**復職支援プログラム**:うつ病の回復過程にある方を対象とした「復職支援プログラム」というリハビリテーションの取り組みをしている医療機関等もあります。 また,復職のため「試し出勤制度」がある職場もあります。







うつ病の治療には、ご家族など周りの人たちの協力も必要です。会社勤めの方であれば、会社の方の理解も必要です。ご本人が無理をしていないか、 頑張りすぎていないかなどに配慮していただくことが大切です。

一般的なうつ病の治療をしても なかなか 良くならないタイプのうつ病もあります



#### 特徵

- ・若い人に多い。
- ・憂うつ気分や死にたいという 気持ちは目立たず、虚脱感や 疲れやすさが目立つ。
- 自分にとって都合が悪いことがあると気分が沈み、よいことがあると元気になる。
- ・他者の評価には極端に 敏感である。
- ・自分を責めるより、他者に 責任転嫁する傾向がある。





文書字様のは休むほど後帰が難しい

休養や薬物療法 などの治療では

担当の医師に相談して<sup>〜</sup>〜 治療にのぞみましょう!!



# こころの病気に関するご相談は・・・

# 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へ

京都市こころの健康増進センターでは、 うつ病などこころの病気に関する不安、心配、 その他こころの健康についての 電話相談、来所相談(予約制)を行っています。 秘密は固く守られますので、安心してご利用ください。

まずは相談専用電話にお電話ください

075-314-0874

9:00~12:00/13:00~16:00 (土・日・祝日・年末年始を除く)



### 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

TEL 075-314-0355 FAX 075-314-0504 http://www.city.kyoto.jp/hokenfukushi/kokenzou/

