

あなたは大丈夫ですか？

うつ病のサイン～自分で気づく変化～

- ☐ 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分
- ☐ 何事にも興味がわかず、楽しくない
- ☐ 疲れやすく元気がない(だるい)
- ☐ 気力、意欲、集中力の低下を自覚
(億劫、何もする気がしない)
- ☐ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- ☐ 食欲がなくなる
- ☐ 人に会いたくなくなる
- ☐ 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- ☐ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ☐ 自分を責め、自分は価値がないと感じる

思い当たる症状は
ありませんか？
それは・・・

「うつ」

かもしれません。



うつ病は、
「脳のバッテリー切れ」の状態

うつ病は「セロトニン」「ノルアドレナリン」という脳内ホルモンが減少するために起こります。

過度のストレスや超過勤務など頑張りすぎると、これらの脳内ホルモンは消耗してしまいます。

いわゆる「脳のバッテリー切れ」の状態、そうすると頑張りたくても頑張れない状態になってしまいます。



「頑張りすぎ」は禁物です！

うつ病を改善させるためには、脳内ホルモンを増やす作用をもつ『抗うつ剤』の服用と脳のエネルギー消費を抑えるための『休養』が必要です。

そのため、「頑張れ！」などの励ましや無理な気晴らしは、かえって残り少ないエネルギーを消費することになるため逆効果です。



早期発見・早期治療が大切！

うつ病は、「十分な休養」や抗うつ剤等の「服薬」など適切な治療で治る病気ですが、放っておくと悪化して「自殺」などの重大な問題につながる危険性のある病気です。

「不眠」や「食欲不振」、「気分の落ち込み」などの症状が2週間以上続くような時は、先延ばしにせず、精神科やクリニック、かかりつけ医へご相談ください。

うつ病を防ぐ生活のコツ5カ条

うつ病は生涯のうち約15人に一人がかかる病気です



疲れたら
早めの
休息を



マイペース
な
生活



ひとりで
抱え込ま
ない



アルコール
に
頼らない



自分の
性格を
知る

日頃から、自分の「こころとからだの状態」に耳を傾けることが大切です。また、自分にあった「ストレスをためない方法」を複数持っておくこともこころの元気を保つためには有効です。

セルフケアのポイント

厚生労働省 こころの耳セルフケアのポイントより抜粋

食事

良好なメンタルヘルスのためにはバランスの良い食事が大切です。気分や感情を調節する脳内物質の働きを高める栄養素を積極的に摂りましょう。

- ・野菜を多め、塩分・脂質・糖質摂取を控えめに
- ・肉、魚、卵、豆類等、たんぱく質を摂る
- ・青魚に含まれるDHA・EPAは、抗うつ効果
- ・緑黄色野菜はメンタルに重要な葉酸等のビタミン類が多い

運動

運動にはストレス反応を緩和する効果やリラックス効果があります。適度な運動で、メンタルヘルスを良好に保つための脳内物質が増加します。

- ・適度な有酸素運動はストレス軽減効果
- ・ウォーキングが一番手軽な有酸素運動
- ・1日60分以上(約8000歩以上)が目標の目安
- ・運動習慣無い人は、10分長く歩くことから
- ・日光を浴びることでビタミンD生成

睡眠

心身の疲労回復には睡眠が不可欠です。

- ・毎日十分な睡眠時間を確保しましょう
- ・眠たくない時は無理に眠ろうとせず、眠くなってから寝床へ行き、朝はいつもの時間に起きる
- ・睡眠時間が短かったときは、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をするのが効果的
- ・適度な運動は睡眠のリズムを保つのに有効
- ・寝酒は睡眠の質を低下させるので控える
- ・就寝前3～4時間はカフェイン摂取を控える
- ・寝る前の自分なりのリラックス方法を行う

ストレス対処法

●考え方の工夫

不安やイライラは、自身の考え方のクセが関係していることもあります。「現状を書き出す」「誰かに話してみる」などで状況を眺めなおしてみましょう。

●行動の工夫

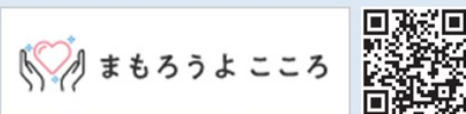
ストレスの原因を分解・整理してみましょう。影響の大きいものから解決策をリストアップし、実行しやすい方法から試すことが効果的です。

●リラクゼーション

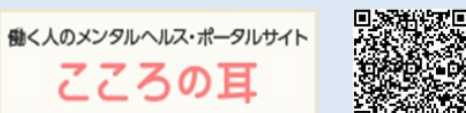
こころとからだの関係は密接です。体の緊張を解きほぐすことでこころの緊張も解きほぐしましょう。入浴、音楽など自分に合ったリラックス方法を普段からみつけておくことで良いでしょう。

ひとりで悩まず相談してみませんか？

厚生労働省



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>



<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

長崎県相談機関

長崎県SNS相談窓口
こころとこころの
ほっとライン@ながさき



<https://www.pref.nagasaki.jp/object/kenkaranooshirase/oshirase/723768.html>

長崎市相談機関

大切な「いのち」を守るために...



<https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/1984.html>

問い合わせ

長崎市保健所 地域保健課
精神保健相談ダイヤル ☎ 829-1311