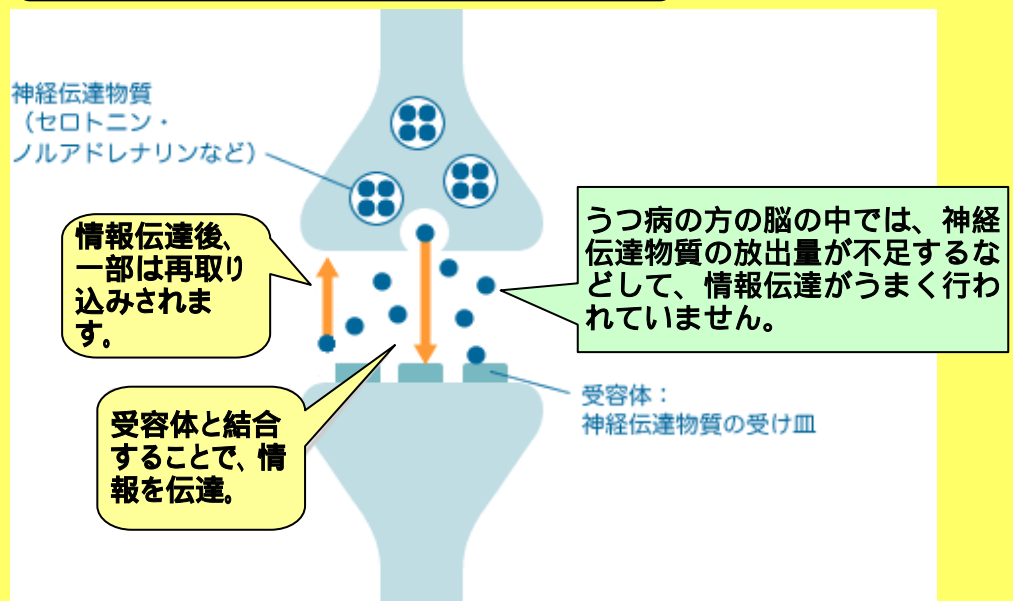


うつ病の原因

脳内神経伝達物質のバランスの乱れ

うつ病は、決して気持ちの持ちようや性格によるものではありません。

脳内神経伝達物質の働き



ストレス
など

セロトニンやノルアドレナリンなどの脳内の神経伝達物質の働きが悪くなる。

うつ病

“セロトニン”と“ノルアドレナリン”は脳の中で、意欲や活力などを伝達する働きをしているため、この働きが悪くなると憂うつ感などを引き起こしてうつ病の症状があらわれるようになります。

治療でこの脳内神経伝達物質のバランスの乱れを修正することで、うつ病を改善できるのです。

単なる気持ちの 持ちようでは治らない！



ゆううつだな

と周囲に訴えると・・・

「気の持ちようだ」「気にしすぎ」
などと言われることがあるかもしれません

しかし

うつ病は脳内の神経伝達物質の働き
が低下して、活力不足となり、ゆう
うつな気分に見舞われるため、単な
る気持ちの持ちようではなく、治療が
必要になります。

気分の落ち込みとうつ病にはいくつかの違いがある

例えば

失恋・仕事上の失敗で
気分が落ち込む

数日で回復
元気を取り戻す

又いつも通り
頑張れる

1ヶ月以上回復せず
気持ちは沈んだまま

うつ病の可能性
あり！

うつ病の治療は？

早い段階で適切な治療を受けたら治るが、
放っておくと慢性化しやすく、再発しやすい。

まずは

休養

身体の「休め」のサインを受け止め、
専門医に症状を隠さず報告してアドバイスを
受けましょう。

そして

薬

効果が出るまでに**4週間**くらいかかります。
薬の副作用は少しありますが、医師と相談して
調整すれば問題ありません。
治療には十分な量の薬を服用することが大切
です。

自分の判断で量を減らしたり、止めたりし
ないようにしましょう。

それから

認知行動療法

自分の生活環境や人間関係を見直し（認知療法）自分で
できる範囲の生活スケジュールを立て、行動し、達成感を満
足させます。（行動療法）

これも

ストレスを減らす

こころの負担になっているような環境の調整
が必要です。
考えや決断を求めたりせず、周りで調整した
り、女性の場合、家事などの日常生活の負担
を減らすことも重要です。
必ずよくなることを信じて、焦ってせつつか
ないようにしましょう。

さあ あなたも・・・!!

～うつ病自己チェック～



- 1) 毎日のように、ほとんど1日中ずっと気分が沈んでいる。
- 2) 何に対しても興味がわかず、楽しめない。
- 3) 毎日のように食欲が低下、または体重の増減が激しい。
- 4) 毎晩のように、寝付けず、夜中や早朝に目が覚める。
- 5) 毎日のように、動作や話し方が遅い。
- 6) 毎日のように、疲れを感じたり、気力がわかない。
- 7) 毎日のように、自分に価値がない、または申し訳ないと感じる。
- 8) 毎日のように、仕事や家事に集中したり、決断することができない。
- 9) この世から消えてしまいたいと思うことがある。

の質問が少なくとも1)、2)のどちらかが当てはまり、合計5つ以上当てはまる項目がある場合はうつの疑いがあります。

うつの疑いがある例

1) にチェックが入っていれば3)～9)の質問で、4つ以上チェックが入っている場合。

1) と2) の両方にチェックが入っていれば3)～9)の質問で、3つ以上が入っている場合



M.I.N.I.精神疾患簡易構造化面接法改変
監修: 昭和大学医学部精神医学教室教授

ストレス対策 心がけたいこと!!!

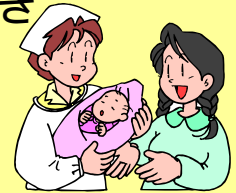
自分自身を知ろう

- * 「きちんとやらないと気がすまない」
 - * 「頼まれたらイヤと言えない」
- そんなことはないですか？自分の性格を知り、無理をしすぎないように！！



生活上の変化があるときは要注意

転勤、出産、退職など生活の中で環境の変化が大きいときは、緊張やストレスも大きくなります。十分な休養をとるように心がけましょう



自分だけで抱え込まない

誰かに話しをしていますか？
家族や周りの人に悩みを打ち明けるなどして、なるべく自分の負担を軽くしましょう。
相談できる人を持つのも大切です



趣味などをもちゆとりのある生活

柔軟な考え方で、心にゆとりを持つようにしましょう。
自分にあった方法で、ストレスを解消しよう。



他人の評価が気になりません

他人が、どのように思っているのかなどを気にしすぎず、マイペースな生活を心がけましょう。



アルコールの飲み過ぎに注意

アルコールは気持ちをリラックスさせる効果はありますが、大量に飲み続けると、身体に悪い影響を与えたりアルコール依存傾向になることもあります。



ストレス対策

普段から気をつけること



ストレス解消法

スポーツ、
趣味、
レジャーなど

休養

ゆっくり身体を
休める

毎日の小さな苛立ち事
に対して

問題を整理!!

問題を整理して、
解決のための選択肢
を考えよう

少し深刻な問題に対して

親しい人に相談!!

手に余る問題は
親しい友人に
相談しよう

気持ちを整理!!

事故や失敗など起きて
しまったことは誰かに
話して、気持ちを整理し
よう

前向きに!!

根拠なく悲観的
予測をせずに、
できるだけ前向き
に考えよう



ストレス対策

こころと体のつながり

不安や怒りなどをズルズル引きずっていると、ネガティブな考えしか出てこないため、自ら悪い方向へと進んでしまいます。そうならないために、ある考え方を持つように心がけてください。

「感謝」 「ありがとう」の心

アンラッキーが続くとき、その出来事に意味を見つけ出し、プラスの方向に捉えて「ありがとう」「感謝」に結びつけてみて。最初はそんな気持ちになれなくても、まずは「ありがとう」「感謝」の言葉を口に出してみましょう。苦難を乗り越えられるポジティブな考え方になっていきます。

心を癒す チョットしたこ

常に部屋をきれいにすること。毎日ガッチリやる必要はないけれど、片づけ、簡単な掃除を毎日やるように心がける。部屋が散らかっていたり、汚いと、心も荒んでいきます。観葉植物や花を置くのも心を癒す効果があります。

香りで癒し

エッセンシャルオイルをバスタブやハンカチに数滴落として香りを楽しむのもリラックス効果があります。

*ラベンダーは不安感などの緩和や鎮静効果が。ただし、子宮収縮効果もあるので、妊婦さんは控えてね。

*レモンはやる気を出させ、食欲増進効果もあります。

邪気払い

バスタブのお湯に清酒と塩を適量入れます。

清酒や塩は昔から疲れをとったり、清めるアイテムとして使用されてきました。

イライラや負の感情が収まらないときは試してみてください！！

アルコールに過敏な方や、血圧が高い人は控えてね。

cuna参照

中部福祉保健所

「自分に関係ない」と 思っていないですか？



そうかな？

どう思う？ この現状



1日平均1人自殺!!

平成17年は沖縄県
で359人が自殺で
亡くなっています。

交通事故死者の約6倍

(平成17年)
交通事故死者：63人
自殺者：359人

働き盛りが自殺している

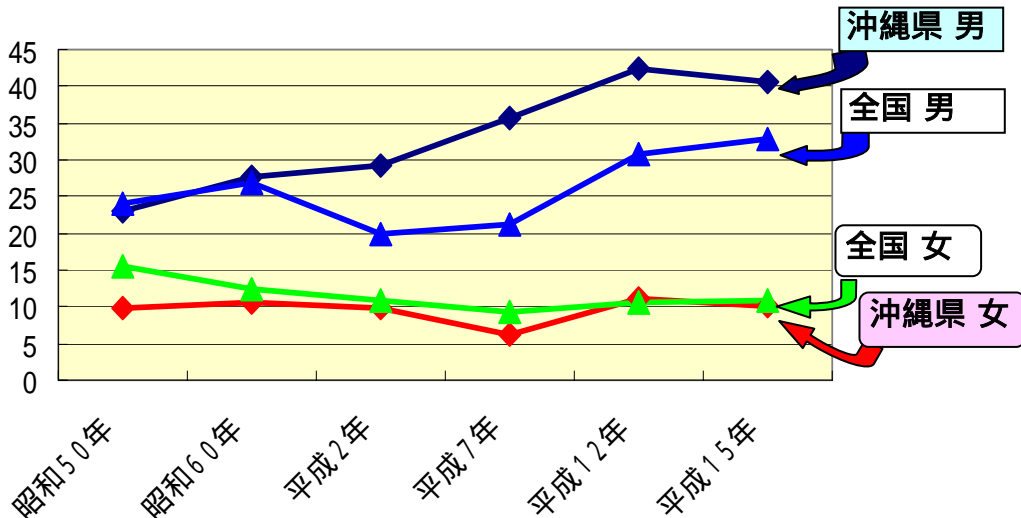
男性の自殺は、
40代・50代・30代の
順で多く、働き盛りが
約半数を占めています

沖縄は全国
より高い

男が多い

あなたの身近な人は大丈夫？

自殺死亡率年次推移 (人口動態統計)



自殺の誤解と真実

誤解

真実

自殺を口にする人は、本当は自殺しない。

自殺した人のほとんどは、その意図を前もってはっきり打ち明けている。

自殺の危険が高い人の死の意志は確実に固まっている。

大多数の人は死にたいという気持ちと、生きたいという気持ちの間を揺れ動いている。

自殺は何の前触れもなく生じる。

自殺の危険が高い人は、しばしば死にたいというサインを表している。

いったん危機的状況が収まって症状が改善すると、2度と自殺の危機は起きない。

いったん改善してエネルギーが戻ってきて、絶望感を行動に移すことができるような時期にしばしば自殺が生じる。

すべての自殺が予防できるわけではない。

これは事実である。しかし、大多数は予防が可能である。

1度でも自殺の危険が高くなった人は、いつでも自殺の危険に陥る可能性がある。

希死念慮は再び生じるかもしれないが、決して永遠に続くわけではないし、2度とその様な状態にならない人もいる。

救いのサイン気づいて!!

必ずしも自殺は発作的に行われるのではなく、「死ぬ以外の道」を考える余裕がなくなって起こるのです。そこに至るまでに90%の人は、どこかで救いを求めるサインである「警戒兆候」を出しています。

自殺のサイン

いつもと違う目立つ挙動

- ・ギャンブルにのめり込む
- ・まじめな人が無断欠勤
- ・部屋に引きこもる
- ・深酒が増える
- ・交通事故・怪我が頻繁に起こる
- ・怒りっぽくなるなど

話し方と外見の変化

- ・口癖のように「死にたい。死にたい。」と訴える。
- ・状況にそぐわない感謝「お世話になりました。」
- ・「生きていても迷惑をかけるばかり…」
- ・身だしなみに関心を払わなくなるなど

物事への興味や関心が低下するなど心理面での変化

- ・周囲への関心がなくなる
- ・新聞、テレビを見なくなる
- ・性生活が急になくなる
- ・これまで好きだった事への興味や喜びがなくなる
- ・何をするにもおっくうなど

さまざまな身体的不調

- ・じっとしておれず焦りが強い
- ・痛みや苦痛を強く訴える
- ・寝付きが悪い、何度も目が覚める、朝早く目が覚める
- ・疲労感が強く、特に朝に体調が悪い
- ・頭が重い、ひどい肩こりなど

心の支えの喪失体験

- ・家族や友人との死別
- ・失恋・離婚
- ・失業など

睡眠薬をため込むなど実質的行動

- ・身辺整理をする
- ・自殺の道具を用意する
- ・自殺未遂など

自殺