

うつ病の始まり

～朝方、特に調子が悪いのが特徴です～

《心にあられる症状》

- 朝のゆううつ
- 朝刊を読む気にならない
- 服装や身だしなみにいつものように関心がなくなる
- 仕事にとりかかる気になれない
- 根気が続かなくイライラする
- 決断がなかなかつかない
- 人に会うのがめんどうに感じる

《身体にあられる症状》

- 朝早く目が覚めてしまう
- 朝食を食べる気にならない
- 身体がだるい
- 下痢と便秘
- 疲れやすい
- 頭痛い、頭が重い



うつ病が進むと

《心にあられる症状》

- 自信がなくなり
自分なんか生きていても仕方ないと思う
- 淋しくて 涙ぐむ
- 過去のことを悔やみ
将来に希望がもてなく
死にたいと思う
- 決断力が全くなくなる
- 全く口がきけなくなり動けなくなる

《身体にあられる症状》

- 早朝覚醒が一層ひどくなり
眠りが浅くなる
- 疲労感が強くなる
- 性欲が減退する
- 食欲が全くなくなる
- 体重が減少する



終日寝たままの状態となる

うつ病の経過と留意点



勝手な服用中止は禁物
治療は3ヶ月～2年かかります
根気よく時期を待ちましょう

うつ病の治療に家族の果たす役割は大変大きいものです

必ず治るのだと
支持を与え
安心してもらおう
ことが必要です



兆候に気がついたら
専門家にいこうように
家族の方からすすめ
ましょう



干渉せず温かく見守ろう



決してなまけている
のではなく病気の
為であることを
理解しましょう

励ましは禁物



心の病気は、人生のあらゆる年代で起こります。思春期に多い摂食障害、青年期に起こりやすい統合失調症（精神分裂病）、中年期・老年期に多いうつ病、アルコール依存症などさまざまな病気があります。

現在、心の病気で治療を受けている人は全国で204万人といわれています。

ています。身体の病気と比べてもかなりの数といえるのではないのでしょうか。また、心の病気で入院している人は約33万人いますが、そのうち7万2千人は地域の受け入れ体制が整えば、退院できる人たちといわれています。

特に統合失調症などは、およそ100人に1人が発病する一般的な病気にもかかわらず、病気のわかりづらさのために、ごく身近な人たちからさえ理解されにくい状況にあります。

心の病気というだけで、なかなか周囲の理解を得られず、不自由な生活を送っている人が、私たちの周りにも大勢います。そんな状況を少しでも変えようと、蒲郡市内でも、さまざまな機関・団体・市民が動き出しています。まずは、私たちみんなが、心の病気について正しく理解することが大切です。

なお、心の病気や日常生活でお困りのことがありましたら、豊川保健所蒲郡支所、蒲郡市役所福祉課の窓口へご相談ください。

豊川保健所蒲郡支所

☎69◆3156

蒲郡市役所福祉課

☎66◆1106