

## こころと身体に現われる「うつ病のサイン」

今回のテーマは「こころと身体に現れるうつ病のサイン」です。うつ病はこころと身体  
の両方にサインが現れます。理由はこころと身体は互いに影響しあうためです。下記の表  
でうつ病のサインを確認してみましょう。

自分で気づく		周りが気づく
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜中何度も目が覚める</li> <li>・朝、暗いうちから目が覚める</li> <li>・寝付きが悪い</li> <li>・寝酒をするようになった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・表情が暗く元気がない</li> <li>・口数が減る</li> <li>・人をさける</li> <li>・体調不良の訴えが多くなる</li> <li>・仕事の能率が低下しミスが目立つ</li> <li>・家事や料理ができなくなる</li> <li>・外出したくない</li> <li>・急に物忘れがひどくなる</li> <li>・お酒の量が増える</li> <li>・ぼーっとしていることが多くなる</li> <li>・悪い方向に話がすすむ</li> <li>・「死にたい」と話す</li> </ul>
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食欲がない</li> <li>・おいしくない</li> <li>・味がしない</li> </ul>	
気分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・憂うつ</li> <li>・寂しい</li> <li>・元気が出ない</li> <li>・自分を責める</li> <li>・人に会いたくない</li> <li>・何もする気になれない</li> <li>・不安や悩みが頭から離れない</li> <li>・死にたい気持ちになる</li> </ul>	
体調	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動きたくない</li> <li>・疲れやすい</li> <li>・だるい</li> <li>・肩こり</li> <li>・めまい</li> <li>・頭痛などが続き治療してもよくなるらない</li> </ul>	

<H20年鶴岡市「こころの健康とうつ病について」より：一部改変>

みなさんいかがでしょうか？ こころと身体の両方にたくさんのサインが現れます。これ  
らのサインが2週間以上続き、生活やお仕事に影響が出てきたら誰かに相談してみましょ  
う。血圧の薬をもらっている内科の先生、湿布をもらっている整形外科の先生など「かか  
りつけの先生」でもかまいません。とにかく「ひとりで悩まず誰かに相談」が重要で  
す。うつ病は早期発見・早期治療で治る病気ですから！