

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

<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！