

「あれ？うつ病かも」から受診まで

精神科認定看護師 安部和明

うつ病は、気分の落ち込み・興味の喪失・楽しめないといった症状を中心に、不眠・食欲低下など身体にも症状が現れる病気です。普段の生活やお仕事などに大きな影響を及ぼすため早期発見・早期治療が重要と言われております。しかし、このような状態は一時的に誰でも経験するのではないのでしょうか。そこでひとつの目安が持続期間であり、2週間以上続く場合はうつ病の可能性が高いと思われれます。「うつ病かな？」と感じたら、精神科や心療内科・かかりつけ医・行政機関などに相談していきましょう。

最後にうつ病は、様々なストレスを背景に脳の機能が低下した状態です。根性や気の持ちようではありません。そして、ものごとをマイナスに考え自ら命を絶つ危険性もあります。自分や家族・友人が「あれ、うつ病かな？」と感じたら、積極的に相談・受診行動をとっていきましょう。

うつ病のサイン 出典：「誰でもゲートキーパー手帳（第一版）」うつ病の症状について（内閣府）

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- 疲れやすい
- 自分に自信が持てない自分を大切に思えない
- 現実に失敗したわけでないのに罪悪感がある
- 死にたいと思う
- 集中したり、物事を決めたりするのが困難
- 動きが緩慢になったり、興奮してじっとしてられないことがある
- 眠れない、または眠りすぎる
- 食べることに興味がなく、時々食べ過ぎてしまうこともある。食習慣の変化によって体重に増減がある

鶴岡市民の相談窓口例 (広報つるおか 2020. 3より)

こころの健康・悩み等に関する相談窓口 気軽にご相談ください	
健康課	25 - 2111内線364 / 月曜～金曜日 / 8:30～17:15
よりそいホットライン	0120 - 279 - 338 / 年中無休 / 24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	0570 - 064 - 556 / 月曜～金曜日 / 9:00～17:00
山形いのちの電話	023 - 645 - 4343 / 年中無休 / 13:00～22:00
庄内保健所地域保健福祉課	66 - 4931 / 月曜～金曜日 / 8:30～17:15
山形県立こころの医療センター内 「こころの悩み電話相談室」	22 - 3991 / 火曜日 / 10:00～12:00
心の健康インターネット相談 (山形県精神保健福祉センターHP)	https://www.pref.yamagata.jp/ou/kenkofukushi/091013/netsodan/enter27.html

参考：厚生労働省知ることから始めるみんなのメンタルヘルス

https://www.mhlw.go.jp/kokoro/known/disease_depressive.html