



健康ふじ

心の健康を見直そう

知っていますか？

「うつ病」のこと



身体には気を配っていても、心の健康状態の変化にはなかなか気づきにくいものです。環境の変化や日ごろの生活の中で、知らないうちに無理をしたり、ストレスを抱えたりして、あなたの心は疲れていませんか？



「うつ病」って何？

「うつ病」とは、気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味が持てなくなったりする状態が長く続き、日常生活に支障があらわれるまでになった状態をいいます。やる気の問題でも気の持ちようでもなく、だれでもかかる可能性があります。ある身近な病気です。

15人に1人の割合で、一生のうちに一度はうつ病にかかると言われています。



こんな人はうつ病になりやすい

うつ病になりやすい人は、真面目で几帳面、責任感が強く、何事も一人できちんとやり遂げようとする人だと言われています。

発症のきっかけには、親しい人との別れや失恋、失業、いじめなどのほか、ときには結婚や昇進、出産などのおめでたい出来事もあります。特に働き盛りの世代は、仕事が忙しく、強いストレスが続くため、注意が必要です。



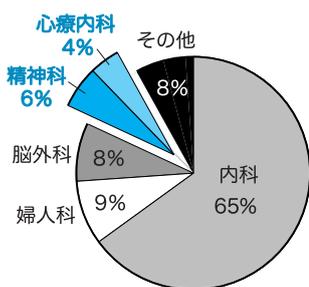
「うつ病かも…」と思ったら、まず専門機関に相談を

うつ病の症状はさまざまです。特に注意してほしいのは太字の症状です。

身体的な症状	精神的な症状
<input type="checkbox"/> 眠れない <input type="checkbox"/> 疲れ・だるさ <input type="checkbox"/> 首・肩のこり <input type="checkbox"/> 頭が重い・痛い <input type="checkbox"/> 食欲がなく体重が減っている	<input type="checkbox"/> 意欲・興味がわかない <input type="checkbox"/> 仕事能力の低下 <input type="checkbox"/> 抑うつ気分 <input type="checkbox"/> 不安を感じる・取り越し苦労をする

幾つか当てはまった場合、まずは専門医療機関や、心の問題に関する相談機関(左ページ)に相談してみましょう。うつ病は、専門医療機関で受診し、正しい治療を行えば治ります。うつ病患者が訴える症状は、精神的なものより身体的なものが多く、最初から心療内科や精神科などの専門医療機関を受診する人は、1割程度です(図1)。大切なのは、早期に自覚・相談し、治療に結びつけることです。また、うつ病は、自分では気づきにくいものです。家族や会社の人など、身近な人が一緒に相談することも重要です。

図1 うつ病患者の初診診療科



(三木 修: 心身医学 平成14年)

図2 自殺者数の推移 (「静岡県人口動態統計」)

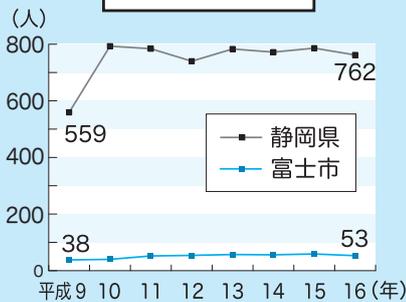
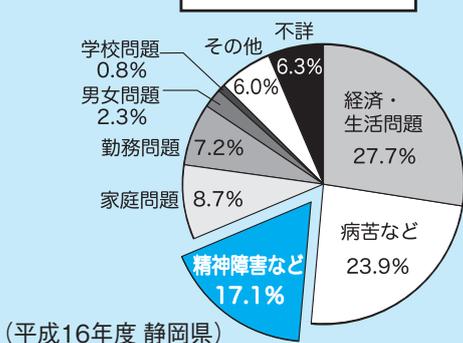


図3 自殺の動機別割合



うつ病は、自殺の引き金にも

◆自殺者の数は、交通事故死者数の2倍以上！

日本における自殺者数はここ数年、毎年3万人を超え、深刻な社会問題になっていきます。県内では年間約800人がみずから命を絶ち、その数は交通事故死亡者数の2倍以上です。市内でも、年間約50人が自殺で亡くなっています(図2)。

自殺の三大動機は①経済・生活問題、②病苦、③精神障害となっております。精神障害の中でも、うつ病が占める割合は大きいと言われています(図3)。

◆40・50歳代の男性に多い自殺

近年、リストラや生活苦から、40・50歳代の自殺が増加しています。性別では、女性より男性の方が圧倒的に多く、女性の9倍以上です(平成16年度)。また、壮年期の自殺には、うつ病が背景にあることが多いと言われます。

働き盛りの世代は、うつ病に注意！



静岡県精神保健福祉センター
所長 松本 晃明 さん

働き盛りの世代である壮年期は、職場や家庭で責任ある立場となり、ストレスが強まります。だれしも悩み事を抱えて落ち込むことはありますが、壮年期では、単なる落ち込みにとどまらず、「うつ病」という脳の機能障害にまで至る人がよく見受けられます。うつ病は、だれでもかかる可能性がある病気です。うつ病にかかると、眠れない日が続くなど身体の不調が続き、ストレスを乗り切ることが困難になります。行き詰まると、最後には「死んでおわびをするしかない」と考えてしまつのが、うつ病の怖さです。

薬を飲むことで、多くの場合は、1〜3か月で快方に向かいます。「眠れない」などの症状が続いたら、ぜひ一度、専門機関へご相談ください。

健康ふじ21推進シンポジウム

「うつ予防〜働き盛りのころを守るために〜」

とき 11月19日(日)

ところ ロゼシアター中ホール

※詳しくは広報ふじ10月20日号に掲載。

心の専門医療機関

名称	連絡先
診療所	
中央公園クリニック	平垣本町14-11 ☎61-2102
ふじ心療クリニック	横割本町16-16(2階) ☎65-3790
富士メンタルクリニック	本町1-2-201号 ☎64-7655
病院	
大富士病院	中野249-2 ☎35-0024
聖明病院	大淵888 ☎36-0277
鷹岡病院	天間1585 ☎71-3370

心の問題に関する相談機関

相談機関	相談日時	連絡先
富士地域産業保健センター(労働者の健康相談窓口)	富士市医師会 毎月第1・3木曜日 13:30~14:30 富士市浮島工業団地共同組合 毎月第2木曜日 13:30~14:30 ラ・ホール富士 毎月第2土曜日 13:30~14:30 毎月第4木曜日 19:00~20:00	伝法2850 (富士市医師会) ☎57-5211
静岡県富士健康福祉センター	毎月1回(要予約)	本市場441-1(富士保健所) ☎65-2155
財団法人復康会サポートセンター「ほっと」	電話相談 随時 面接相談 要予約 日曜・祝日は定休。不定休あり	本町1-2-102号 ☎65-7060
静岡県精神保健福祉センター	毎週水曜日(要予約) こころの電話相談 毎週月~金曜日 8:30~17:00 ☎055-922-5562	静岡市駿河区有明町2-20 ☎054-286-9245

問い合わせ 健康対策課(フィランセ西館1階)

☎64-9023 ☎64-7172

✉fu-kenkou@div.city.fuji.shizuoka.jp

🌐http://fujishi.jp/cityhall/fukusi-b/kenkou/