

うつ病

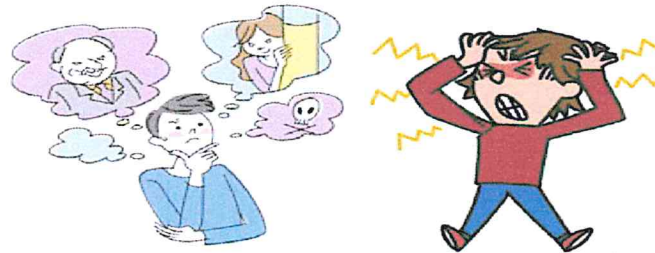


NO、44



うつ病の症

体の症状	心の症状
眠れない(夜中の3時・4時に目がさめる)	やる気が出てこない
体がだるい	イライラする
疲れる	憂うつな気分(朝方に強くでる)
食欲がない	悲しい・不安だ
頭痛・腰痛	落ち着かない
便秘	興味や関心がない
性欲がない	(テレビを見たり、新聞を読む気がない)
動悸・発汗	自殺したい
ふらつき	



鬱病は物事を悲観的、否定的に考えるようになります。判断力も体力も落ちていきます。このような時期には**会社を辞める・離婚する**などのような重要な決断は避けるようにしましょう。



不安という病気・・・**鬱病(うつ病)**

うつは国民15人に1人が罹ったことがあるともいわれる、誰でもかかる可能性のある病気です。早く治療を受ければ早く治る病気であることから「**心の風邪**」と呼ばれています。「厚生労働省」が発表した**3年毎**に行う「患者調査」によると(平成14年の推計調査)精神疾患の患者数：258.4万人で約55万人も増えています。うつ病患者は中高年だけでなく小中学生など若い世代にも広がっています。



心のエネルギーが欠乏して、動かそうにも体が動かない！
こんな悩みをかかえていませんか？早めの治療が大切です。

うつ病の治療



うつ病は軽症のうちに治療しましょう。

1、「心身の休息」

患者さんの家族や職場、学校、の関係者の理解が必要です。周囲の人は身体がついてこない苦しみをよく理解し、**むやみに激励せず、専門家を受診**するよう手助けをして下さい。

2、「薬物療法」

最近は副作用が少なくなった薬物が使用されるようになりました。

(人によって効果や副作用の出方が違いますので医師の指示に従って最適な薬を選びましょう)

注意！！ 薬の効果が現れるのに**1～2週間**かかります。病気が良くなっても直ぐにはお薬を中止しないで、そのまま数ヶ月間は服用しましょう。



3、「心理療法」

「認知行動療法」や「対人関係療法」などが効果があるとされています。

