



## ～うつ病について～

憂鬱な気持ちが2週間以上続く場合は「うつ病の可能性」もあります。うつ病は年齢に関わらず一生のうちに10～15人に1人がかかると言われています。引っ越しや結婚、離婚、失業、身体の病気、家族の死などがきっかけになることがあります。几帳面すぎるなどの性格的な要素や、子どもの頃の出来事なども関係していると言われています。下記表を参照し心のサインを見逃さないようにしましょう。

### 自分で気づくサイン

こころにあらわれやすい変化	からだにあらわれやすい変化
・憂鬱な気分、気分が沈む	・疲れやすくだるい
・何事にも興味がわかず楽しめない	・よく眠れない、朝早く目覚める
・不安、イライラする	・食欲がない、食べ物美味しく感じない
・「しなければ」と思うとおっくう	・首や肩がこる
・集中力や思考力が低下する	・頭が重い、痛い
・自分を責め、自分は価値がないと感じる	・おなかの調子が悪い
・「死にたい」という考えが浮かぶ	・胸がドキドキする

### 周りの人が気づくサイン

家族が気づきやすい変化	職場の人が気づきやすい変化
・「疲れた」「だるい」とよく訴える	・作業が遅くなった、能率が落ちた
・表情が暗く元気がない	・仕事のミスが増えた
・涙もろくなった	・遅刻や早退、欠勤が増えた
・動きが遅くなった、口数が減った	・コミュニケーションを避けがちになった
・ソワソワして落ち着きがない	・大切な決断や判断ができなくなった
・外出や友人との交流が減った	
・飲酒の量が増えた	
・家事や育児ができない	

### うつ病にかかったときは

- 医療機関を受診し、こころもからだもゆっくり休ませましょう
- 重大な決定は先延ばしにしましょう。

### 周りの人ができること

- 「励まし」よりも、ゆっくりと見守っていきましょう。
- 「死にたい」と打ち明けられたら、気持ちを丁寧に受け止めてください。ひとりにせず、できるだけ早く医療機関の受診を勧めてください。

## ～うつ病にかかったときは～

- 医療機関を受診し、こころもからだもゆっくり休ませましょう。
- 重大な決定は先延ばしにしましょう。

### 【周りの人ができること】

- 「励まし」よりも、ゆっくりと見守っていきましょう。
- 「死にたい」と打ち明けられたら、気持ちを丁寧に受け止めてください。ひとりにせず、できるだけ早く医療機関の受診を勧めてください。

【相談先】 こころの電話 筑豊 ☎ 29・2500  
ふくおか自殺予防ホットライン ☎ 092・592・0783

## ■筑豊糖尿病ウォークラリー

日時／4月19日(日) 9時～13時40分

場所／県営筑豊緑地（飯塚市）

対象／糖尿病の患者さんと、ご家族・友人など

内容／糖尿病患者会の皆さんと一緒に2km・4kmコースに分かれて歩きます。コース途中にはクイズなどもあります。

その他／参加費200円。要申込。要昼食（お弁当・水筒）。大会中は禁煙。歩きやすい服装でご参加ください。

持病をお持ちの方は主治医に相談し、必ず了解を得てご参加ください。

申込・問合せ先／第19回筑豊糖尿病ウォークラリー大会事務局（飯塚市立病院） ☎22・2980