

## 身近な人が「うつ病」かなと思ったら

うつ病は、日本では、約 15 人に 1 人が、一生のうちに一度はかかる病気といわれています。「誰がいつなってもおかしくない」と言われるほど、身近な病気です。

一方で、うつ病のサイン、こころの不調のサインは、自分では気づきにくいものです。

中には気づいていても、「職場や家族に心配をかけたくない」という思いから、誰にも相談できずにいるケースもあります。

身近な人の「気づき」が大切な対応の鍵となってきます。



### うつ病のサイン

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食欲がない      | <input type="checkbox"/> 頭が重い      |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む    | <input type="checkbox"/> イライラする    |
| <input type="checkbox"/> 疲労がとれない    | <input type="checkbox"/> 眠れない      |
| <input type="checkbox"/> 何をしても楽しくない | <input type="checkbox"/> 下痢・便秘が続く  |
| <input type="checkbox"/> 人との接触を避ける  | <input type="checkbox"/> 遅刻・欠席が増える |



このような症状が2週間以上ずっと続くと、「うつ病」のサインかもしれません。



### 身近な人が「うつ病」かな？と思ったら・・・

#### まずは安心できる場を

身体の病気の時と同様に、こころが不調な時も一番大事なことは「安心して休息する」ことです。



#### 話を聞いてみましょう

ご本人のお話にゆっくり耳を傾けてみましょう。その際に「そんなことはない」などと否定せず、本人が一番言いたいことは何かを理解しようとする姿勢が大切です。

#### 病院への受診を勧めてみましょう

様子を見ていても、本人が以前と違う状態が続くようでしたら、病院に行くことを勧めてみましょう。

こころの病についてよくあるご質問にお答えします。



質問 1 精神科の薬は依存しやすいと聞き、飲みたくありません。薬以外で治る方法はないですか。

- ・精神科で薬を処方するのは、その病気の治療に必要と判断されたためでもあります。一方で、薬を使用せずに治療できる場合は、薬は処方されません。薬に関して、疑問があれば遠慮なく尋ねてみましょう。

質問 2 最近眠れないのですが、何科に受診すればいいですか？

- ・不眠症にはさまざまな原因があり、原因によって受診すべき科が異なります。もし、他に通院中の病気があり、お薬を服用している場合には、睡眠を障害する薬もありますので、一度かかりつけの医師に相談しましょう。
- ・気分が落ち込んでいる、今まで楽しかったことが楽しめなくなっている場合は、うつ病に伴う不眠症かもしれません。一度、精神科や心療内科に受診されると良いでしょう。

質問 3 精神科の医療費が高額にならないか心配です。

- ・精神科は内科などと同じように健康保険証が使える保険診療です。受診しようと考えている医療機関にどのくらいの費用がかかるのか尋ねてみるのがよいでしょう。
- ・継続的な通院が必要という場合には、公費負担の制度（自立支援医療）も利用が可能です。申請の手続きをすると、主な精神疾患の通院費や処方代（精神疾患を治療する薬）等は1割の負担で済むようになります。保健所にお問い合わせください。

質問 4 うつ病は治る病気ですか？ 再発しますか？

- ・うつ病は治ることが多いのですが、再発しやすいことも知られています。自分の判断で治療を中断しないようにしましょう。

厚生労働省「こころの耳：働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」

## こころの相談窓口

四日市市保健所では、精神科医師、保健師等によるこころの相談を行っています。誰にも話せないつらい思いがある場合は、まずはお気軽にお電話ください。ご家族からの相談もお受けします。

<四日市市保健所 保健予防課>  
電話:059-352-0596  
受付時間:8時30分~17時15分

