

こんなに多くの相談が無料でできます！（フリーダイヤル以外は電話代はかかります）

うつ病はだれでもかかりうる病気です
早めに見つけて治療すれば、
それだけ早く元気になれます



うつ病は心身のエネルギー（元気）がなくなってしまう病気です。
ストレスが原因の一つで、約7%（生涯に15人に1人の割合）の方がかかります。

しかし、病気になっても、我慢してしまって、受診が遅れることが少なくないので、
周りの人の支えが大切です。

周りの人は、悩みを聞いてしっかり受け止めてください。そして、病気のサイン
に気づいたら、心配していることを伝え、相談することを勧めてください。

うつ病になると・・・

1. 気持ちが沈む、悲観的になる
2. なにも楽しくない、興味をもてない
3. 眠れない（眠りすぎる場合もあります）
4. 食欲がない（食べ過ぎる場合もあります）
5. 考えや行動が鈍くなる（そわそわと落ち着かない場合もあります）
6. 気力がない、疲れやすい、おっくう
7. 自分はダメな人間だと考えたり自分を責める
8. ものごとに集中できない、決められない
9. 自殺を考える、生きていくのがつらいなどの症状が続き、仕事や生活に支障をきたします

うつ病を疑うサイン

（周囲の人が気づくサイン）

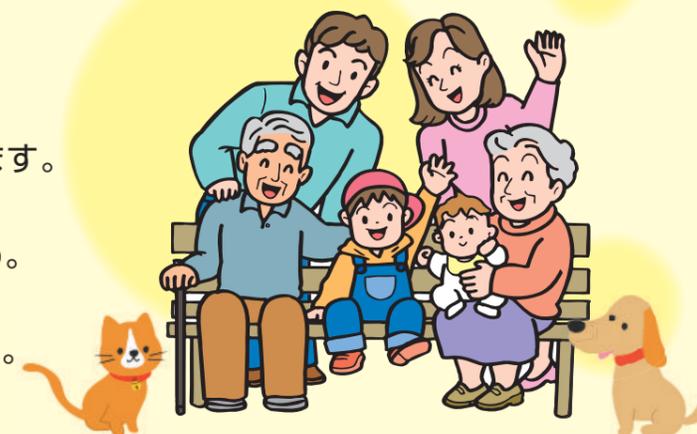
1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
3. イライラして怒りっぽくなる
4. 口数が減ったり、周囲との交流を避けるようになる
5. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
6. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
7. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
8. 飲酒量が増えるなど

健康メモ欄

ひとりで悩んでいませんか♡ 相談機関のご案内

私たちは、誰もいろいろなストレスをかかえているものです。
「みんなストレスを我慢しているのだから、自分も我慢すべきだ」
「悩みは自分ひとりで解決しなければならない」
「どうしてもなくなってから相談すればいい」
…こんなふうに考えてしまっていないか？
「このくらいなら大丈夫」と思っている、
ストレスが長く続いたり、
いくつものストレスが重なり合うと、
うつ病などの心の不調に陥り、
仕事や生活に支障をきたしてしまいます。

ひとりで悩まず、早めに相談しましょう。
あなた自身のためにも、
そして、あなたの大切な人のためにも。



★**こころの健康をチェックしてみよう** 最近（ここ2週間）の状態についてお答えください。

A	1	毎日の生活が充実していますか。	はい	いいえ
	2	これまで楽しんでいたことが、今も楽しんでできていますか。	はい	いいえ
	3	以前は楽にできたことが、今ではおっくうに感じられますか。	はい	いいえ
	4	自分は役にたつ人間だと考えることができますか。	はい	いいえ
	5	わけもなく疲れたような感じがしますか。	はい	いいえ
B	6	死（自殺に結びつくような死）について何度も考えますか。	はい	いいえ
	7	気分が落ち込んで自殺について考えることがありますか。	はい	いいえ
C	8	最近（ここ2週間）ひどく困ったことやつらいと思ったことがありますか。	はい	いいえ

網掛けの部分の答えとなったものが「Aで2つ以上」「Bで1つ以上」「Cに該当」のいずれかに当てはまる方は、
うつ状態が疑われます。

早めに、精神保健の専門家への相談をお勧めします。

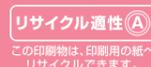
裏面のこころの相談機関参照

福島県精神保健福祉センター

☎ 024-535-3556

ホームページ <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

平成27年2月発行



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。