

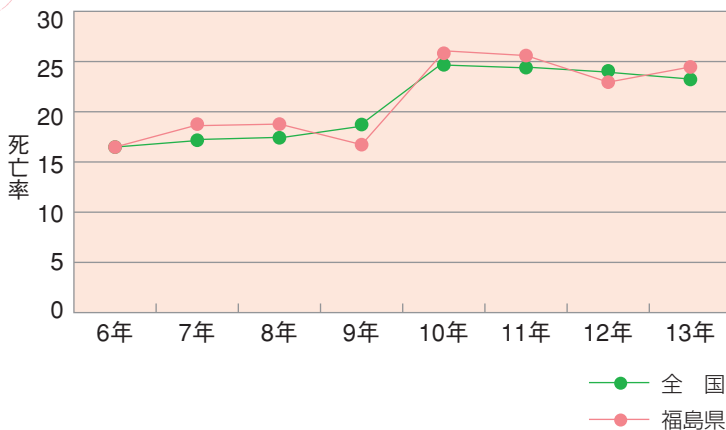
1 うつ病の身近な情報

我が国のうつ病

- ② 欧米よりは少ないものの、うつ病を体験する頻度は、生涯に約15人に1人、生涯有病率は7.5%となっています。
- ② うつ病にかかっている人の1/4程度が病院を受診していますが、残りの3/4は、病状で悩んでいても病気であると気づかなかったりして、医療をうけずにいます。
- ② うつ病は自殺と関係がありますが、自殺する人の数が年々増えてきています。うつ病の予防や早期発見、早期治療が自殺予防につながります。

参考

全国と福島県の自殺死亡率(人口10万人対)



2 うつ病とは？

人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると、落ち込んだり憂うつな気持ちになります。多くの場合は時間がたてばもとに戻りますが、このような状態が長く続き、日常生活に支障をきたしてくる場合「うつ病」が考えられます。

- ④ うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気です。
- ④ 心配や過労・ストレスが続くとかかりやすくなります。
- ④ 早期発見・早期治療が大事です。

Sign

うつ病を疑うサイン・自分が気づく変化

- 1 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 2 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 3 疲れやすく、元気がない(だるい)
- 4 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう)
- 5 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 6 食欲がなくなる
- 7 人に会いたくなくなる
- 8 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 9 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 11 自分を責め、自分は価値がないと感じる など

Sign

うつ病を疑うサイン・周囲が気づく変化

- 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 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4 周囲との交流を避けるようになる
- 5 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 7 飲酒量が増える など

*うつ病は、気持ちの変化だけでなく、身体の症状を引き起こすこともあります。

- 頭痛
- 倦怠感
- 肩こり
- 胃の痛み
- 下痢、便秘
- 発汗
- 息苦しさ



3 うつ病はどうして起こるの？

どういう人がうつ病になりやすい？

- ⑤ 几帳面、きまじめ、律儀、正直、仕事好き、完全主義、強い責任感
- ⑤ 人と争えない、他人の目を気にする、頼まれ事を断れない

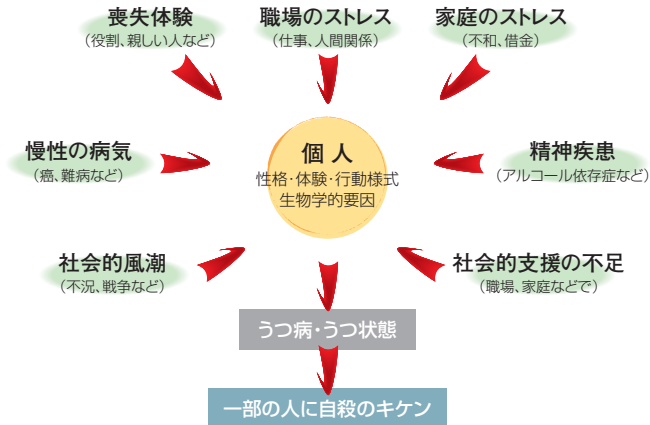
信頼を裏切らないようにと、能力以上のことを引き受け、絶えず人との折り合いに気配りをするようなタイプの方がうつ病になりやすいと言われることがあります。しかし、**うつ病は誰でもかかり得る病気**です。



うつ病には きっかけはあるの？

様々な生活体験がうつ病のきっかけになります。ストレスと個人の性格や行動様式が相互に関連して、うつ病になります。うつ病が悪化すると自殺の危険もでてきます。

■ 様々な要因



うつ病では、身体にどんな変化が起きているの？

脳には、百数十億個の神経細胞があります。感情や思考は、この神経細胞の働きによって生まれています。神経細胞の働きは、「神経伝達物質」によって調節されています。うつ病では、この「神経伝達物質」がうまく働かなくなっているのです。

うつ病は、脳の神経機能に変調が起きている病気なのです。

4 うつ病にならないために

普段から気をつけること

● 毎日の小さな苛立ち事に対して

ストレス解消法（スポーツ、趣味、レジャーなど）が有効です。

● 少し深刻な問題に対して

- 問題を整理して、解決のための選択肢を考える
- 自分の手に余る問題については誰かに相談する
- 事故や失敗など起きてしまった事は、誰かに話して気持ちを整理して、これからのことを考える。

● こうした方法をとっても気持ちが晴れないとき

ストレス解消する元気もないときは、休養をしっかりとり、専門家に相談しましょう。



5 うつ病が疑われたら

●自分がした方が良いこと

- ♡ 専門家（医師、保健師）に相談（受診）してください。
- ♡ 休養と、場合によっては服薬が必要です。
- ♡ 早期に対策を行うと早く回復します。



●周囲の人がした方が良いこと

- ♡ 眠れなかったり、元気がなくて日常の仕事、家事が困難であれば、休養と治療を勧めてください。うつがひどくても、御本人は気づいていないことも多いのです。
- ♡ 市町村の保健師や保健福祉事務所、精神保健福祉センターまたは医療機関（精神科、心療内科、かかりつけ医）などで相談するよう勧めてください。誰かが付き添って行って下さい。
- ♡ 本人が受診を拒否する場合は、本人が信頼している人（親戚、先輩、友人など）から受診を勧めてもらってください。



6 うつ病の治療について

どのような病院に行けば良いのでしょうか？

精神科、神経科、心療内科などの病院やクリニックなどで専門的な治療が受けられます。かかりつけの内科などがある場合は、まずはそちらで相談してみるのも良いでしょう。「病院まで行くのはちょっと…」と思われる方は、保健所や精神保健福祉センターで行っている「こころの健康相談」（後記）が利用できます。

どのような治療をするのでしょうか？

うつ病のほとんどは薬で良くなります。うつ病では脳の神経機能に変調を来しているので、それを改善するのに薬を服用することは、とても重要です。

また、休養できるような環境の調整も大切です。

薬は、効果がでるのに少し時間がかかりますが、続けて服用することが大切です。

入院する場合もあるのでしょうか？

うつ病の多くは、通院で治療が可能です。ただし、下記のような状態の時は、入院を勧められる事もあります。

- ④ 自殺をする危険が高い時
- ④ ほとんど食べず、衰弱が見られる時
- ④ 焦燥感（いらいら感）が激しい時
- ④ 外来治療でなかなか良くならない時
- ④ 自宅ではゆっくり静養できない時

7 うつ病との付き合い方

患者さんへ



- 1 うつ病は「必ず良くなる」ことを信じましょう。
- 2 主治医の指示により、薬はきちんと飲みましょう。
- 3 心と身体をゆっくり休ませましょう。休むのが仕事！
中途半端な休養ではなく、仕事や家の中の雑事から離れてのんびりしましょう。旅行やスポーツは疲れを伴いますので、あまり良くありません。
- 4 重大な決定は先延ばしにしましょう。
今は、あまり考えるのはやめましょう。「退職しようか」「学校をやめようか」「離婚した方が良い」などという考えが浮かんでも、決定は先に延ばしておきましょう。
- 5 つらいからといってお酒に逃げるのはやめましょう。
かえって酒にのまれて、依存してしまうことがあります。
- 6 再発させないため、疲労をためこまない工夫をしましょう。
肩の力を抜いて、決して頑張り過ぎない。人に頼りましょう。

家族の方へ



- 1 うつ病は「病気」であることを理解しましょう。
「気の持ちよう」で何とかなるものではないのです。
- 2 「励まし」よりも、温かく見守ってあげましょう。
うつ病の患者さんは、「頑張りたいけど頑張れない」状態なので、あまり励まされるとかえってつらくなるものです。
- 3 原因を追及しすぎない。
うつ病などの原因は、はっきりわからないことも多いものです。原因を追及することで、問題解決につながれば良いのですが、家族関係がギクシャクしてしまっては仕方ありません。
- 4 重大な決定は先に延ばすように勧めましょう。
うつ病の患者さんは、マイナス思考になりがちです。重大な決定は、できるだけ先延ばしし、良くなってからゆっくり考えるように勧めましょう。
- 5 ゆっくり休める環境づくりに配慮しましょう。
- 6 受診や服薬が続けられるようサポートしましょう。

参考資料

1

心の健康度自己評価票

A項目	1	毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
	2	これまで楽しんでやれていたことが、 いまでも楽しんでできていますか	はい	いいえ
	3	以前は楽にできていたことが、 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事が 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項目	6	死について何度も考えることがありますか	はい	いいえ
	7	気分がひどく落ち込んで、 自殺について考えることがありますか	はい	いいえ
C項目	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 (それはどのようなことでしょうか)	はい	いいえ

* 6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

網掛けの回答が、A項目(1~5)……2つ以上
B項目(6~7)……1つ以上
C項目(8)は内容により判断

いずれか該当すれば
専門家への相談を
勧めます。

- 配偶者や家族の死亡、
- 親戚や近隣の人の自殺、
- 医療機関からの退院などの場合

(大野裕:厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)




参考資料
2

自殺防止のための診断基準

家族の一員で以下の項目に当てはまる方はいませんか

- 1 最近友人や知人との付き合いは少なく、一人であることが多い
- 2 最近ストレスになるようなことがあった
- 3 ここ3カ月、むやみに自分を責めたり、自信がなさそうな話しぶりや態度をしたり、あるいは暗い内容の話をしたりする
- 4 何か病気を苦しんでいるようだ
- 5 ここ6カ月の行動で、何か以前と変わったなと感じることがある
- 6 部屋や家にひきこもりがちで、外出するのがおっくうそうだ
- 7 ここ3カ月、眠れない日が多いようだ
- 8 すぐに興奮したり、落ち込んだり、気分の変わりやすい傾向があるようだ
- 9 ここ3カ月、あまり食欲がないか。あるいはやせてきたようだ
- 10 精神科、神経科、あるいは心療内科を受診している



3～5項目該当: **イエローカード**です。早目に医療機関を受診して下さい
6項目以上該当: **レッドカード**です。すぐに医療機関を受診して下さい

樋口輝彦編集:「自殺企図 その病理と予防・管理」(平成15年)

相談窓口一覧

こころの悩みに関すること

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
こころの電話	こころの悩み全般	電話	月～金（祝祭日を除く）
心の健康相談	精神障害者の社会復帰、心の健康、アルコール問題、ひきこもり等保健医療に関する相談。 精神科医師などによる専門相談。	電話・面接 面接	月～金（祝祭日を除く） 面接を希望する場合は、あらかじめ電話で予約をしたほうが良いです。 精神科医師等による専門相談は各保健福祉事務所・保健所毎に定例の相談日があるので電話で予約して下さい。
心の健康相談	精神障害者の社会復帰 精神保健福祉全般	電話・面接	月～金（祝祭日を除く）
福島いのちの電話	さまざまな問題を抱えながら誰にも話すことができず、孤独と絶望の中で助けと励ましを求めている人への心の支え。	電話	年間通して
東京自殺防止センター	不安や孤独、絶望から自殺まで追い込まれそうな人のつらい気持ちを聴き一緒に生きる道を探す	電話 必要により 面接・訪問対応	年間通して *自殺で身近な人を失った人のための遺族の会も実施。

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
9:00～16:00	福島県精神保健福祉センター 福島市御山町8-30	024-535-5560	福島県
<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> 担当係 </div> <p style="text-align: center; margin-top: 5px;"> 障害者支援チーム 保健福祉グループ 各保健福祉事務所 </p>	県北保健福祉事務所 福島市御山町8-30	024-534-4300	福島県
	県中保健福祉事務所 須賀川市旭町153-1	0248-75-7811	福島県
	県南保健福祉事務所 白河市郭内127	0248-22-5649	福島県
	県南保健福祉事務所棚倉支所 棚倉町棚倉字城跡34-1	0247-33-2241	福島県
	会津保健福祉事務所 会津若松市追手町7-40	0242-29-5275	福島県
	会津保健福祉事務所会津坂下支所 会津坂下町西南町裏甲3998-1	0242-83-3131	福島県
	南会津保健福祉事務所 田島町田島天道沢甲2542-2	0241-63-0306	福島県
	相双保健福祉事務所 原町市錦町1-30	0244-26-1132	福島県
	相双保健福祉事務所浪江支所 浪江町川添字佐野21	0240-34-3141	福島県
地域保健課	郡山市保健所 地域保健課 郡山市朝日2丁目15-1	024-924-2163	郡山市
地域保健課	いわき市保健所 地域保健課 いわき市内郷高坂町砂子田1-1	0246-27-8595	いわき市
9:00～17:00	福島県精神保健福祉センター 福島市御山町8-30	024-535-3556	福島県
10:00～22:00	非公開	024-536-4343	社会福祉法人 福島いのちの電話
20:00～6:00	東京都新宿区大久保3-10-1	03-5286-9090	NPO法人 国際 ビフレンダーズ

相談窓口一覧

医療に関する相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
各保健福祉事務所 保健所 精神保健福祉センター	治療が受けられる身近な精神科等の 医療機関についての紹介	来所 電話	月～金（祝祭日を除く）
福島県立医科大学 医学部附属病院 医療相談室	医療費等に関する相談 医療費関係、高額療養費貸付、公費負担制度、 身体障害者手帳、社会保障制度、交通事故等の 医療費、精神科の手帳や医療費について	来所 電話	月～金（祝祭日を除く）

福祉に関する相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
福島県社会福祉 協議会（生活福祉課）	生活福祉資金貸付事業 離職者支援資金貸付事業	電話	月～金（祝祭日を除く）
福島県 運営適正化委員会	福祉サービスに係る処遇内容に関する 苦情、福祉サービスの利用契約の 締結、履行または解除に関する苦情	来所、電話 FAX、手紙、 メール	
福島県地域 生活支援センター （地域福祉権利擁護事業）	判断能力が低下している方の 福祉サービスの利用や日常生活範囲の 金銭取り扱い援助、書類の保管等	来所、電話 FAX、手紙、 メール	

人権問題についての相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
人権問題	人権困りごと、いじめ相談など	電話	月～金（祝祭日を除く）
	子どもの人権電話相談	電話	月～金（祝祭日を除く）
	女性の人権ホットライン	電話	月～金（祝祭日を除く）
	人権困りごと・いじめ相談	電話	月～金（祝祭日を除く）

時間	設置場所・住所	電話番号
8:30~17:00	12ページ 13ページ参照	県のホームページでも地域毎の医療機関情報を掲載しています。 http://www.ftmis.pref.fukushima.jp/qq/qq07tpmnl.asp
9:00~16:00	福島県立医科大学医学部附属病院1階 福島市光が丘1番地	024-547-1026

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
8:30~17:15	県総合社会福祉センター内 福島市渡利字七社宮111	024-523-1250 相談申込は各市町村社会福祉協議会	社会福祉法人 福島県 社会福祉協議会
9:00~17:00		024-523-2943 (FAX兼用) E-mail kujou@fukushimakenshakyō.or.jp	
9:00~17:00		024-523-2442 024-524-3618 (FAX) E-mail shien@fukushimakenshakyō.or.jp	

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
8:30~17:00	福島地方務局人権擁護課	024-534-2021	国
8:30~17:00	福島地方務局人権擁護課	024-536-1155	
8:30~17:00	福島地方務局人権擁護課	024-536-1174	
8:30~17:00	郡山支局	024-922-1546	
8:30~17:00	若松支局	0242-27-1498	
8:30~17:00	相馬支局	0244-36-3413	
8:30~17:00	白河支局	0248-22-1201	
8:30~17:00	いわき支局	0246-23-1651	

○ 相談窓口一覧

経営に関する相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
県制度資金相談	県の制度や資金に関する相談	来所 電話	月～金(祝祭日を除く)
経営相談	経営全般に関する相談	来所 電話	月～金(祝祭日を除く)

働く人の健康相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
福島産業保健 推進センター	心の健康を含めた職場における健康づくり、健康管理に関する産業保健に携わる関係者等の相談	来所 電話 FAX メール	月～金(祝祭日を除く)
地域産業 保健センター	職場における心の健康づくりのための事業主及び労働者の相談	来所 電話	相談日、時間については各センター毎に、また月毎に異なるので、問い合わせが必要です。
勤労者 心の電話相談	勤労者の心の悩みに関すること	電話	月～金

高齢者の相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
高齢者の 総合的な 相談窓口	日常生活の中で抱えている家庭問題、老後の不安、介護などの心配ごとや、悩みごとの相談 一般相談はセンター相談員が、 専門相談は社会保険労務士、 弁護士、税理士、医師、保健師、 建築士が相談に応じる	来所 電話 手紙 メール	<一般相談> 月～金 <専門相談> 要予約 第2・4週月 年金 第2・4週火 法律 第2・4週水 税金 第2・4週木 医療 第2・4週金 健康介護・住宅 <巡回相談あり>

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
8:30～17:15	県庁商工総務領域または各地方振興局	024-521-7276	福島県
9:00～19:00	福島県産業振興センター (福島駅西口ラッセふくしま「経営支援プラザ」内)	024-525-4034 024-525-4036 (FAX)	財団法人福島県 産業振興センター

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
9:00～17:00	産業保健推進センター	024-526-0526 FAX 024-526-0528 E-mail sanpo07@mvd.biglobe.ne.jp	独立行政法人 労働者健康福祉 機構
	福島地域産業保健センター	024-534-2290	郡・市医師会
	郡山地域産業保健センター	024-922-8087	
	いわき地域産業保健センター	0246-27-7257	
	会津地域産業保健センター	0242-27-0528	
	須賀川地域産業保健センター	0248-73-3723	
	白河地域産業保健センター	0248-23-3701	
	相馬地域産業保健センター	0244-23-6806	
	双葉地域産業保健センター	0240-33-2990	
14:00～20:00	福島労災病院	0246-45-1756	

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
<一般相談> 9:00～17:00 <専門相談> 13:30～15:30	県高齢者総合相談センター (社福)県社会福祉協議会 長寿社会推進センター内 福島市杉妻町5-75 県庁東分庁舎1号館1階	024-524-2255 E-mail nenrinfk@safins.ne.jp	福島県

○ 相談窓口一覧

障害者の困りごと相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
障害者110番	障害者の権利擁護 生活全般に関する相談	電話	月～金（祝祭日を除く）

金融に関する困りごと相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
銀行よろず 相談所	銀行に関する様々な相談、 照会、要望、苦情	来所 電話	月～金 （祝祭日、 銀行の休業日を除く）
福島県 貸金業協会	多重債務者等からの 貸金禁止依頼等の受付	来所 電話	月～金 （祝祭日、 銀行の休業日を除く）

交通事故に関する相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
交通事故相談	賠償責任、示談の仕方、 自賠責保険の請求手続き 紛争解決等の交通事故相談	来所 電話	月～金（祝祭日を除く）

その他さまざまな困りごとや悩みごとの相談

相談窓口名称	主な取扱い内容	相談方法	開設日
警察安全相談	犯罪などによる被害の 未然防止に関するもの 県民の安全と平穏に関するもの	来所 電話 FAX	平日
福島県 社会福祉協議会	福祉に関するさまざまな相談	来所 電話	月～金（祝祭日を除く）
市町村 社会福祉協議会	さまざまな困りごとや悩みごと相談	来所 電話	各協議会によってちがうので 直接お問い合わせ下さい

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
8:30～17:00	障害者社会参加推進センター	024-528-7110	福島県

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
9:00～17:00	福島市大町4-15	024-522-6535	福島県銀行協会
9:00～16:00	福島市陣場町6-10	024-536-3211 無料相談室 0800-800-1233	(社)福島県貸金業協会

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
9:00～16:00	県庁県政相談室 県中地方振興局県政相談コーナー 会津地方振興局県政相談コーナー いわき地方振興局県政相談コーナー	024-521-4281 0120-899-722 0120-899-724 0120-899-727	福島県

時間	設置場所・住所	電話番号	運営主体
9:00～17:00	警察相談センター 福島市山下町5-28 (または最寄りの警察署)	#9110(プッシュ回線のみ) 024-533-9110 024-534-9110 (FAX)	福島県
8:30～17:00	県総合社会福祉センター内 福島市渡利七社宮111	024-523-1251	社会福祉法人 福島県 社会福祉協議会
各市町村、 協議会に お問い合わせ下さい	各市町村社会福祉協議会		各市町村 社会福祉法人 社会福祉協議会

相談窓口一覧

医療費に関する相談

相談窓口 福島県立医科大学 医学部附属病院 医療相談室
(福島県立医科大学医学部附属病院1階)

相談方法 来所、電話

時間 9:00～16:00

住所 福島市光が丘1番地

電話番号 024-547-1026

主な取扱い内容

医療費関係	高額療養費貸付・還付手続きについて 医療費の分割払い・支払延期について
高額療養費貸付申込受付	福島市国民健康保険加入者に係る申請受付 大玉村国民健康保険加入者に係る申請受付
公費負担制度関係	養育医用・育成医療・更正医療について 遷延生意識障害者治療研究事業について 特定疾病療養受療制度について 乳幼児医療助成制度について 重度心身障害者医療費補助事業について
身体障害者手帳関係	身体障害者交付申請手続きについて
社会保障制度関係	介護保険制度について 傷病手当金制度について 障害年金制度について 特別児童扶養手当制度について
交通事故等関係	交通事故等に係る医療費の支払方法について
精神科関係	精神障害者保健福祉手帳について 精神障害者通院医療費公費負担制度について 重度心身障害者医療費補助事業について
その他	在宅ホスピスコーディネート