

●●●うつ病自己チェック●●●

〈チェック項目〉

1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	
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る	
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	

〈判定方法〉

これらの項目のうち**2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日**続いていて、そのために**つらい気持**になったり**毎日の生活に支障**が出たりしている場合にはうつ病の可能性があるので、医療機関、保健福祉事務所、精神保健福祉センターなどに相談してください。

この他に、眠れなくなったり食欲がなくなったりすることもあるので、そうした状態が続く場合にはうつ病の可能性も考えてみてください。

(厚生労働省地域におけるうつ対策検討会
「うつ対策推進方策マニュアル」より抜粋)

このリーフレットに関するお問い合わせは

神奈川県精神保健福祉センター

TEL 045-821-8822 (代表)

FAX 045-821-1711

<http://www.pref.kanagawa.jp/div/1590/>



相談窓口

神奈川県精神保健福祉センター

こころの電話相談 ☎0120-821-606

毎日 24 時間 (年末年始・土日祝日含む)

(通話は、神奈川県内のみ可能)

お住まいの地域の次の相談窓口も
ご利用ください。

県の保健福祉事務所・センター 保健予防課

平塚保健福祉事務所	0463-32-0130
秦野センター	0463-82-1428
鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900
三崎センター	046-882-6811
小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
足柄上センター	0465-83-5111
厚木保健福祉事務所	046-224-1111
大和センター	046-261-2948

市の保健所

横須賀市保健所	046-822-4336
藤沢市保健所	0466-50-3593
茅ヶ崎市保健所	0467-38-3315

政令市にお住まいの方は、
各政令市の相談窓口をご利用ください。

横浜市	: 各区福祉保健センター
川崎市	: 各区地域みまもり支援センター
相模原市	: 各区高齢・障害者相談課

「うつかな？」
と思ったら・・・

毎日がなんだかつらい
それは、うつ病のサインかも
しれません



神奈川県PRキャラクター
かながわキンタロウ

神奈川県精神保健福祉センター

令和6年2月作成

うつ病について

- ☆ うつ病は、精神的なストレスや身体的なストレスが重なるなど、様々な理由から脳の機能障害が起きている状態です。
- ☆ 誰にでもかかる可能性があり、身体、意欲、思考、感情の様々な面に症状が現れます。
- ☆ うつ病は、適切な治療により、回復できる病気です。病気を正しく理解し、焦らずゆっくり時間をかけて、付き合っていきましょう。

うつ病を疑うサイン

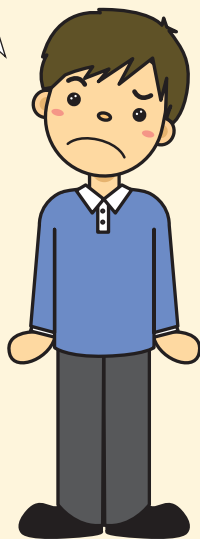
<自分で気づくこと>

(精神的な症状)

- ・ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- ・ 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- ・ 意欲や集中力が低下する
- ・ 人に会いたくなくなる
- ・ 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- ・ 死にたくなる、生きている意味が分からなくなる

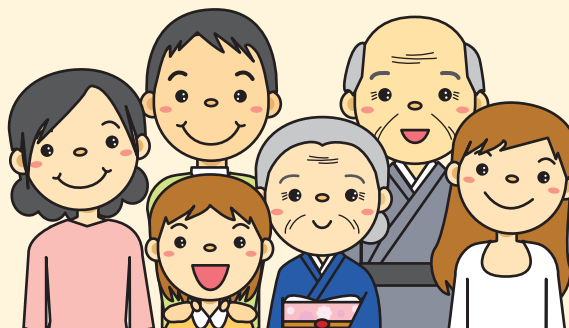
(身体的な症状)

- ・ 眠れない
- ・ 食欲がない
- ・ 疲れやすく、元気がない
- ・ 夕方より朝のほうが、気分・体調が悪い
- ・ 頭が痛い
- ・ 胃が痛い
- ・ 腰が痛い



<周りが気づくこと>

- ・ 口数が少なくなる
- ・ 以前に比べ、表情が暗く、元気がない
- ・ 体調不良の訴え（からだの痛みや倦怠感）が多くなる
- ・ 仕事や家事の能率の低下、ミスが増える
- ・ 遅刻、早退、欠勤が増える
- ・ 飲酒量の増加
- ・ 周囲との交流を避けるようになる



周囲の人の気づきと専門機関へのつながりが大切です

家族や周囲の対応について

- 本人がこころや身体の不調に気づかないことがあります。
- ゆっくり話を聴き、休養をすすめましょう。
- 症状が2週間以上続いたり、明らかに本人の様子が以前と違うときは、かかりつけ医や専門機関への相談・受診をすすめてみましょう。
- 休養しやすい環境をつくってあげましょう。
- 重要な決断（退職、転居など）は、回復してからにしましょう。
- 本人のペースを大切にし、時には距離をおいて見守る姿勢も大切です。過度の励ましは禁物です。

治療について

- ① 早期に受診し適切な治療を受けることが、早い回復につながります。
- ② 十分な休養と服薬が必要です。
 - 頑張りすぎないで、ゆっくり休養しましょう。こころと身体をしっかりと休めましょう。十分な睡眠が必要です。
 - 処方薬をきちんと服用しましょう。うつ病の薬は効果がでるまで時間がかかります。症状が良くなっても再発しやすいので、焦らずに薬をのみ続けましょう。自分の判断で薬をやめることはよくありません。
 - 家族の協力が大切です。
 - 治療中は、主治医等とよく相談しましょう。



アルコールの摂取について

睡眠薬代替りの飲酒は逆効果です。利尿作用もあり、夜中に目が覚めたり睡眠の質を悪化させ、睡眠障害になります。

また、治療中の処方薬との併用は危険です。主治医の助言を守りましょう。