

うつにならない日常生活のヒント

こころが疲れたときには

「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもとちがう自分に気づいたら、思い切ってペースダウンして、自分をゆっくり休ませてあげましょう。

つらい気持ちを話してみる

家族や信頼できる友人などに、今のつらい気持ちを話して協力してもらうことを考えてみましょう。



生活リズムを整える

できるだけ決まった時間に起床し、決まった時間に床につくようにして、生活のリズムを整えましょう。



重要な決定はしない

心の健康状態が悪いときは、適切な判断ができにくくなっています。人生に関わるような重要な事（引越、なんらかの契約、離婚など）についての決定はなるべく避けましょう。



決定

No!!

まずはこころとからだの疲れを癒すこと。くれぐれも「がんばらない」ことが大切です。

自分の負担を軽くする

仕事や家事などは、とりあえずやらなければならないことだけ処理するようにして、できるだけ自分の負担を軽くする工夫をしましょう。

あとでやる分

今日の分



十分に休養する

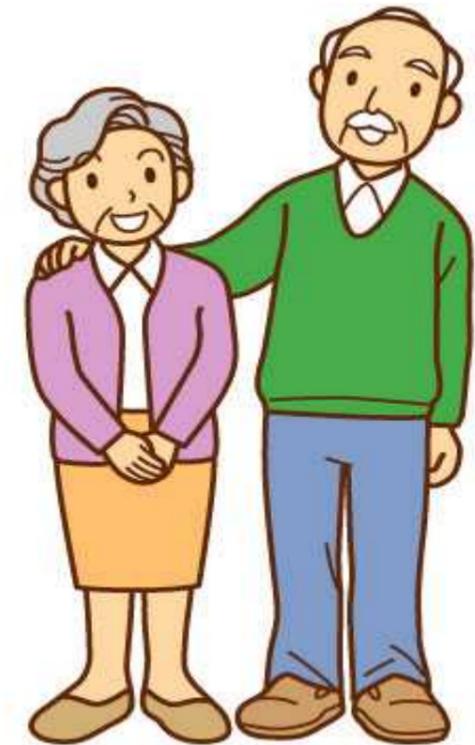
自宅療養は有効なうつ対策です。仕事や会合などに行くのがとてもつらいときには、無理に行かずに完全休養を心がけましょう。



健康だより

Vol. 23

6月号



うつ病予防

うつ予防によい栄養素

精神力を高めるビタミン

1. パントテン酸は抗ストレスのビタミン（鶏レバー、子持ちがれい、納豆、鶏肉）
2. ビタミンB6は神経の働きを正常に保つ（かつお、まぐろ、バナナ、さつまいも）
3. ビタミンB12が不足すると神経過敏になりふさぎこむ（鶏レバー、牡蠣、さんま、あさり）
4. 葉酸が不足すると神経過敏、うつ状態、健忘症をおこす（鶏レバー、菜の花、納豆、いちご）
5. ビタミンC、E、カロテンの抗酸化ビタミンも大切（新鮮な果物や緑黄色野菜）

医療法人青仁会 池田病院

健康管理センター

〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下被川町 1830

電話 0994-40-8782 直通

うつを予防しましょう

うつは誰でもかかる可能性のある病気

つらいことがあって気分が落ち込み、なにもする気が起きなくなったり、なにをしても楽しいと思えなくなることは誰にでもあります。普通はいつの間にか元気をとり戻します。ところが、こうした状態がいつまでも続き、なかなか回復しない場合があります。これがうつ(うつ状態、うつ病)です。

うつは決して特別な人がかかる病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。適切な治療やケアで回復する病気ですが、放っておくと生活全般にわたって消極的になり、こころだけでなくからだにも不調が現れます。



うつ病の主な症状

心の不調

ゆううつな気分(悲しい、涙が出る、イライラする)
興味、関心がなくなる
自分を責めてしまう
思考力、集中力、記憶力の低下
死について考える



体の不調

眠れない、早くに目が覚める
食欲がわかない、体重が減る
からだ動きにくい、落ち着かない
疲れやすい
頭痛、胃痛、下痢または便秘、肩こりなど



うつは治療が必要な病気です

うつは時間とともに自然に治るとか、自分でなんとかできる病気ではありません。専門の医療機関での治療が必要です。苦しい心をひとりで抱え込まず、「おかしいな」と思ったらすぐ、医療機関で治療を受けましょう。



身近な人がうつになった時には

とってほしい態度

聞き役に徹し、安心感を与える
相手の気持ちを理解し、受け入れる
共感し、いっしょに考える姿勢を示す
相談内容を他人にももらさない
医療機関などへつきそう

とってはいけない態度

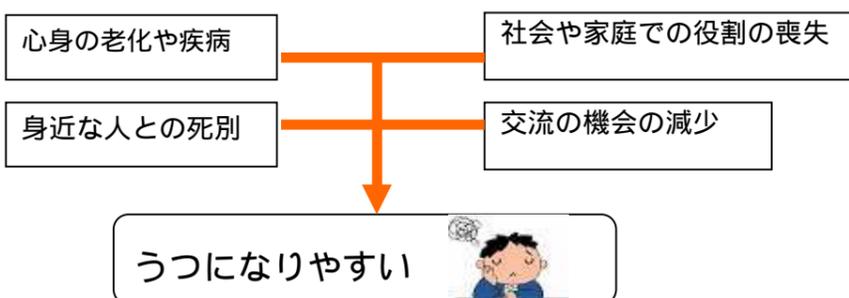
話を途中でさえぎる
批判や評価をする
励ましたり、叱ったりする
他の人にも勝手に相談する
無理に気晴らしや旅行に誘う

高齢者はうつになりやすい

年をとると身体的な衰えを感じたり、病気を患うことも多くなります。社会や家庭の中で、今までできていたことができなくなることもあるでしょう。配偶者や友人の死など、親しい人、身近な人を失うことも若いときより多くなります。このような高齢期に直面しがちな体験が、高齢者を閉じこもりや社会的孤立におとし入れ、うつを引き起こすケースが少なくありません。

うつは最悪の場合、自殺にいたることがあるという点でも怖い病気です。高齢期を自分らしくいきいきと生きていくためには、「うつにならない・うつを放っておかない」ことがとても大切です。

つらいことが多い高齢期



心の健康度チェック

- 毎日の生活に満足していない
- 毎日の活動力や周囲に対する興味が低下した
- 毎日が空虚だと思ふ
- 毎日が退屈だと思ふ
- 機嫌よく過ごすことが少ない
- 将来の漠然とした不安に駆られることが多い
- 自分が不幸だと思ふことが多い
- 自分が無力だと思ふことが多い
- 外出したり何か新しいことをしたりするより、家にいたいと思ふ
- 何よりもまず、もの忘れが気になる
- 今生きていることが素晴らしいと思えない
- 生きていても仕方がないと思ふことがある
- 自分は活気がないと思ふ
- 希望がないと思ふことがある
- 周りの人たちが自分より幸せそうに見える

5項目以上あてはまる場合は抑うつ傾向、10項目以上あてはまる場合は抑うつ状態の可能性がります。医療機関などに相談しましょう。

こんにちは 健康管理センターです

うつは誰でもなる可能性のある病気です。身近な人との死別、仕事の役割がなくなるなどの喪失感を感じる出来事があるとうつ状態になりやすいです。うつになると日常生活全般にわたって消極的になり、また健康状態や疾病を悪化させやすくなるなど、心身両面に悪影響を与えるため注意が必要です。自分らしくいきいきと生きていくためにうつ予防を実践していきましょう。

