

心の健康に気を配ろう



決して他人事でない心の病 うつ病

仕事や家庭でのストレスの多い毎日、うまく心が満たされずに心の病に陥る人が増えています。その代表であるうつ病は“心のかぜ”と呼ばれ、誰しもがかかる可能性があります。

日ごろから心の健康に関心を持ち、危険信号を早めにキャッチしましょう。



うつ病のサイン

- ◎毎日ひどく憂うつ
- ◎何事も楽しめず、ひどく無気力

よくみられる症状

- 食欲がない
- 必要以上に自分を責める
- 疲れやすい
- 死にたいと思う
- よく眠れない
- イライラする
- 集中力がなく、決断できない

このような症状が2週間以上続いたら早めに心療内科や、精神科を受診しましょう。また、周りの人が早く気づいて本人の負担を軽くしてあげましょう。

■うつ病のきっかけ

- 人間関係 … 身近な人の死別や離婚、失恋、子どもの巣立ちなど
- 環境の変化 … 引越し、出産、進学、就職、昇進、離職など
- 体調の変化 … 病気、女性ホルモンの変化など

また、高齢になると健康問題などうつになりやすい条件が増え、認知症と似たような症状で周りに気づかれにくいことが多いので、特に注意しましょう。



■ふだんからの心がけ

1 肩の力を抜いてリラックス

がんばりすぎてもよい結果が出るとは限らない。ときには肩の力をぬいて、心の負担を取り除きましょう。

2 ストレスは早めに解消

趣味や旅行、映画鑑賞、スポーツなど、普段の生活とはちがった楽しみをもって、上手に気分転換をはかりましょう。

3 もっとコミュニケーションをとろう

なんでも相談できる友人や職場の同僚、そして家族とのコミュニケーションを大切に。



4 その日の疲れはその日のうちに

疲れはためないことが第一。気持ちのよい入浴やたっぷりの睡眠をとるなど、その日の疲れはその日のうちにとりましょう。