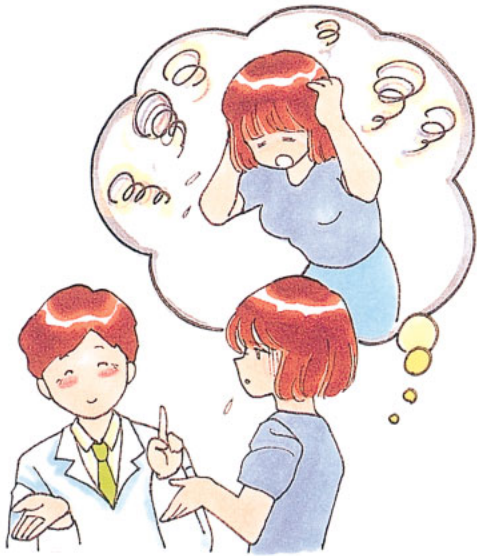


うつ病

と診断されたら……

周囲の接し方のコツ

- ①休養と治療〈服薬など〉を優先
- ②安易に励まさない
- ③無理に気晴らしを勧めない
- ④重要な決定は回復するまで保留する
- ⑤あたたかく見守る



一人で悩まず、もよりの保健所・保健センター、精神保健福祉センターなどへ相談しましょう。
ご家族だけでも相談できます。

相談機関

(プライバシーは厳守します)

●保健所・保健センター

お住まいの区市町村ごとに管轄が決まっています。

精神保健福祉センター

●東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢2-1-7

担当地域：世田谷・杉並・渋谷・新宿・品川・大田・中野・練馬・港・目黒の各区

月～金 ☎03-3302-7711

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

●東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-1-3

担当地域：多摩全域

月～金 ☎042-371-5560

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

●東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 東京都台東区下谷1-1-3

担当地域：千代田・中央・文京・台東・墨田・江東・豊島・北・荒川・板橋・足立・葛飾・江戸川の各区と島しょ地域

月～金 ☎03-3842-0946

9時～17時（祝日と年末年始を除く）

相談には「電話相談」「来所相談」があります。来所の場合はご予約をお願いします。相談は無料です。どのように治療をすすめたらいいか、日常生活上での家族の対応について職員が相談にのります。

東京都夜間こころの電話相談

☎03-5155-5028

17時～22時（受付は21:30まで）

主な民間の相談機関

●東京 いのちの電話 24時間 ☎03-3264-4343

●東京多摩 いのちの電話 10時～21時 ☎042-327-4343

●東京自殺防止センター 20時～翌朝6時 ☎03-5286-9090

うつ病

むりせずに 休みをあげよう ところにも



うつ病

うつ病は、現代社会のストレスや過労が関係するところの病の一つです。

人生の働き盛りに発病することも多く、家庭や社会に大きな影響を与えます。

右の図のようにさまざまなからだの症状・こころの症状がみられますが、治療すれば治る病気です。

しかし、適切な治療や対応がなされないと死にたくなったり、実際に自殺を図る危険性もあります。

早めに精神科や神経科、心療内科の医療機関に受診することをおすすめします。保健所・保健センターや精神保健福祉センターでも受診先などについて相談できます。

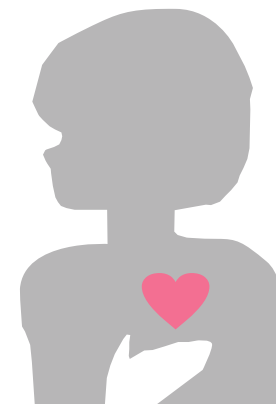


注：うつ状態と、元気が出すぎる躁（そう）状態が交代で出現することもあります。



こんな症状があると**要注意**

〈からだところの両方に症状が出ます〉



からだの症状

- * 痛み
頭痛、頭重感。肩こり。胸の痛み。
背中痛み。
- * しびれ感
手足のしびれ。
- * 不眠
眠りが浅い、よく中断する、早朝に目覚める。
- * 便秘、ときに下痢。
- * 食欲不振、体重減少。
- * 性欲低下。月経異常。
- * その他の症状
めまい。耳鳴り。発汗。ドキドキする。等

注：このように様々なからだの症状が出ますが、身体的検査をしても明らかな異常のみられないことが多い。

こころの症状

- * 仕事や家事をするのがおっくうになり、能率も落ちる。
- * 集中力がなくなり、ボーッとしてしまうことがある。
- * 自信がなくなり、くよくよする。
- * 自分が悪いことをしたと、ひどく悩む。
- * 気分が落ち込む。寂しがる。不安になる。
- * イライラ、ソワソワして落ち着かない。
- * ガンなど重い病気にかかったのではと悩む。
- * 朝方が特につらい。
- * 余りのつらさに死にたいと思うようになる。

子どもの場合

- * 成績が落ちる。
- * 朝調子が悪い。
- * 登校できなくなる。
などの変化がうつ病でみられることもある。