

福島とこころのケア **気分が落ち込んだり、不安を感じたら**

このような感じの変化を自分で気づいたら、近くの保健師、看護師や
専門の機関に相談しましょう
何でも話して、聞いてもらうことが大事です

うつ病を疑うサイン－自分が気づく変化

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

(厚生労働省「うつ病を知っていますか? (国民向けパンフレット 案)」<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/01/s0126-5d.html>)

こころの悩み、不安、孤独、お酒の問題など、ご自身やご家族のことでお悩みの際にご利用頂ける窓口です。	相談窓口	電話番号	受付日時
	ふくしま心のケアセンター 被災者相談ダイヤル ふくこころライン	024-925-8322	月～金 9:00～12:00と13:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
	こころの健康相談ダイヤル (福島県内にお住まいの方) (福島県外にお住まいの方)	0570-064-556 024-535-5560	月～金 9:00～17:00 (祝日を除く)
	福島いのちの電話	024-536-4343	毎日 10:00～22:00 (年中無休)
	福島県精神保健福祉センター	024-535-3556	月～金 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)

子どもの相談（18才未満）：心配なことがあれば、最寄りの市町村保健センターに相談しましょう。

出典：福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センターの資料「その他、各種相談窓口一覧」に基づき作成

うつ病は、脳の中にある、感情や意欲に関係した場所の働きが低下することによって起きる病気であると考えられています。

私達は、普段から悩み事があったり、緊張したり多くのストレスにさらされています。睡眠を十分にとって休んだりすることによって、そのようなストレスをある程度解消することができます。これは、私達の身体が持っている自然治癒力によるものです。

しかし、悩み事や緊張がずっと続き、解放されなかったり、頑張り過ぎる状態が続いたりするとうつ病が起きやすい状態になります。うつ病、あるいはうつ病の疑いがある症状としては、次のようなことがあげられます。

- ①気分が落ち込む、やる気が出ない、集中できない、考える力が落ちるといった感情や意欲に係わる症状
- ②寝つきが悪い、夜中に目が覚める、眠りが浅い、朝早く起きてしまうなどの睡眠に係わる症状
- ③食べたいと思わない、美味しいと思えない、胃のもたれやむかつきがあるなどの食欲に係わる症状

このようなことを感じたら、ためらわずに、専門機関や相談機関に電話をして相談することが大切です。

参考資料：ふくしま心のケアセンター「うつ病、うつ状態について」大江 美佐里監修

本資料への収録日：平成29年3月31日