



知っておきたい



vol.2

心の健康教室

今回のテーマ

「うつ病」を予防しよう

うつ病とストレス

「こころの風邪」とも言われるうつ病は誰にでも起こりうる病気です。うつ病になる原因は人によってさまざまですが、1番大きな要因として挙げられるのがストレス。ストレスと聞くと、病气やけが、大切な人との死別といった、悲しいできごと・辛いできごとによって発生するものと思われがちですが、結婚や出産、進学や引っ越しなど一般的にいえば嬉しいできごとでもストレスの一因になってしまう場合があります。そのため、自分では気づかないうちにストレスを抱え込んでしまうことも。

こうしたストレスが積み重なると、うつ病を発症し、日常生活に支障が出たり、こころやからだの不調が長く続く場合もあります。

環境が大きく変化するライフイベントが起こったときや、日々の生活のなかで、気持ちや体調に変化がないか、時々振り返ることがうつ病の予防に繋がります。

ストレスと向き合おう

ストレスとうまく付き合っていくために、まず自分のライフスタイルや考え方を見直すことから始めてみましょう。運動・食生活・睡眠などの生活習慣を整えて健康的な生活を

送ることは、からだの健康にはもちろん、こころの健康にも繋がります。また、普段の考え方や物事の捉え方を少し変えてみると、気持ちりが軽くなることもあります。

加えて、ストレスを発散する方法を知っておくことも大切です。入浴や散歩、音楽を聴くなど自分なりにラクスでできる方法を試したり、旅行や趣味に没頭して気分転換するのも良いでしょう。また、家族や友人などと話をして、自分の気持ちを整理するのも大切です。

周りの人にもわかるうつ病のサイン

pick up!

- ◆表情が暗い
- ◆自分を責めてばかりいる
- ◆落ち着きがない
- ◆飲酒量が増える



周りの人が「いつもと違う」こんな変化に気づいたら、本人は苦しんでいるのかもしれない。

+1 健康info

「うつ」かな?と思ったら

① ところと体を十分に休める

治療を考える前に、心身の休養がしっかりとれるよう、家族や仕事・学校といった療養環境の調整がとても大切です。

② 適切な治療を受ける

治療が必要な場合には必ず医師による診察を受けましょう。十分に時間をかけて療養することが重要です。