

♠♣♥◇ 「うつ病」を理解するためのQ&A ♠♣♥◇

Q 1 うつ病にはどんな症状がありますか？

A ゆうつな気分で悲観的なことばかり考えるようになります。「何もする気がしない」「おっくうだ」など気力のなくなる人もあります。また、頭痛、不眠、食欲低下、疲れやすさ、残尿感、原因不明の痛み、など身体の症状が目立つ人もいます。検査をしても病気がみつからないときは精神科・神経科・心療内科等専門医の診察を受けてみてください。

Q 2 うつ病の誘因はなんですか？

A 大事な人との死別、失恋、仕事上の失敗、事故、引越し（新築）、昇進など心身に負荷のかかる出来事、身体の病気や薬の副作用（血圧降下剤、ステロイド剤、抗がん剤など）でうつ病になることがあります。また、これといったきっかけはなくても、うつ病になることもあります。

Q 3 うつ病になる性格がありますか？

A 責任感の強い人、周囲の評価を気にする人、几帳面な人、完全主義の人が多いといわれています。しかし、どんな性格の人でもうつ病になることがあります。

Q 4 うつ病はどのような治療をするのですか？

A 休息して、薬を服用します。病気が軽くなってくればだんだん気晴らしもできるようになります。それまでは何もせずに、少しずつ気力がよみがえってくるのを「待つ」ことが大切です。

Q 5 どんな薬を飲むのですか？

A 中心になるのは「抗うつ薬」です。すぐには効かなくてもあせらずに飲み続けてください。一時的に眠気、のどの渇き、吐き気、ふらつき、便秘などの副作用を感じる場合があります。自分の判断で薬をやめてしまわないで、必ず主治医に相談しましょう。

Q 6 うつ病は治るのでしょうか？

A 大体3ヶ月から1年でよくなりますが、完全によくなるまでに長くなる人もいます。

Q 7 家族はどういうことに注意したらいいですか？

A うつ病は気ままや怠けではありません。励ましたり、あせらしたりせず、ゆっくり休ませてあげましょう。家族として気になることがあれば、主治医に相談してみましょう。

Q 8 うつ病にならないためにはどんな点に気をつければよいですか？

A 細かいことにこだわる完全主義をやめること、できないことは引き受けて断る勇気をもつこと、相談相手をもつこと、ストレスや疲労をためず休息をとることなどが大切です。

