



大阪府医師会発

けんこう情報



うつ病

身体症状が目立つ軽いうつ病、早めに専門医を受診しましょう。

うつ病とは、一言で言うと「心のエネルギー切れの状態」。意欲が低下し、抑えつけられているような重く沈んだ気分になるなどの精神症状が現れます。しかし、これらの精神症状よりも、体がだるい、頭が痛いなどの身体症状が前面に出ることも少なくなく、ほかの病気と間違われることもあります。一般にうつ病は真面目で、几帳面、仕事熱心な人に多いと言われていましたが、最近は若年齢層を中心にこれまでとは異なるタイプのうつ病が増え、多様化しています。身体的な病気がないのに、下記の症状などが続くようであれば、早めに心療内科や精神科を受診するようにしましょう。

●うつ病の主な症状

●精神症状：意欲の低下、重く沈んだ気分、思考力・判断力の低下。

●身体症状：体がだるい、胃のもたれ、食欲不振、便秘、頭痛、腰痛、動悸、息切れ、睡眠障害。

こうした症状が朝方に強く、夕方になると少し良くなるのが特徴です。一時的なものであれば心配ありませんが、症状が2～3週間以上続き、日常生活に支障を来すようであれば、うつ病を疑った方がよいでしょう。



●環境の変化によるストレスがきっかけになる

就職、転職、離婚、引っ越し、配偶者の死など、環境の変化によるストレスがきっかけとなって発病することが多い病気です。しかし、明らかなきっかけがなく、発病する人もいます。



●うつ病になりやすい性格

- 几帳面で完璧主義
- 責任感が強い
- 気をつかい過ぎてはっきりノーと言えない
- 自信がなく、すぐに落ち込む
- 1つのことにトコトンのめり込む



●うつ病を予防するには

- 疲れたなと思ったら早めに休息する
- 生活を振り返り頑張りすぎない
- 細かいことを気にしすぎない
- 日頃から気分転換を心がける
- 殻に閉じこもらず他人に相談や助力を求める



高齢者のうつ病は、認知症と間違われることがあります。うつ病は適切な治療で良くなります。1人で悩まずに、早めにかかりつけ医に相談するか、精神科や心療内科を受診しましょう。