

うつ病について



うつ病は、精神的・身体的ストレスが重なることなど、様々な理由から、**脳の機能障害**が起きている状態を言います。

現在、**約15人に1人が、生涯に1度はうつ病にかかる可能性がある**と報告されています。早期治療が大切ですが、**うつ病患者さんのうち、4人に3人は、医療機関を受診していない**といわれています。思い当たることがある時は、医療機関を受診しましょう。

★うつ病の症状

精神症状

抑うつ気分

- ・気分が落ち込む
- ・特に朝の気分の落ち込みが強い
- ・何の希望もない



意欲の低下

- ・今まで好きだったことをやる気になれない
- ・人と話すのが面倒
- ・身だしなみやおしゃれに関心がわからない
- ・不安や落ち着きのなさでじっとしてられない

思考力の低下

- ・集中力が低下し、仕事の能率が落ちた
- ・些細な決断ができない
- ・注意力散漫になり、理解するのに時間がかかる

身体症状



睡眠の異常	眠れない 夜中に何度も目を覚ます 1日中寝ている
食欲の低下 または増加	食欲がなくなり、体重減少 過食になり、体重増加
疲労 体のだるさ	疲れがずっと残っている 体が重い
ホルモン系 の異常	月経不順、勃起の障害 性欲の低下
その他の 症状	頭痛 胃の痛み 息苦しさ 便秘 動悸 など

★うつ病と抑うつ気分の違い

誰でも、嫌なことや悲しいことがあると、気分が沈んだりやる気がなくなったり、抑うつ気分になることがあります。しかし、うつ病は日常で感じる一時的な気分の落ち込みではありません。**言葉では表現しようがないほど、つらい沈んだ気分または興味・喜びの喪失が、ほとんど1日中ほぼ毎日、2週間以上続き、仕事や日常生活の困りごとが出てきてしまう。これがうつ病です。**

	抑うつ気分	うつ病
症状	弱い	強い
自殺	比較的まれ	考えることがある
状況からの影響	よいこと、楽しいことがあると気が晴れる	よいことがあっても気が晴れない
きっかけ	はっきりした、きっかけがある	きっかけが、はっきりしていないこともある
持続性	徐々に軽くなる	長く続く
抗うつ薬	効かないことが多い	良く効くことが多い
仕事 趣味	やっていると気が紛れる	全く手に付かない

周りの人にできること

①休養できる環境をつくる

②話を聴く

ゆっくりと話に耳を傾けましょう。否定や励ましはせず、まずご本人が一番言いたいことは何かを理解しようとする姿勢が大切です。

③病院（精神科、心療内科）への受診を勧める

「うつ病」という言葉は使わず、「疲れが抜けない状態が続いているのが心配」と気持ちを伝えます。受診には、付き添えるとよいでしょう。

⇒その他の相談場所として、電話などによる無料の相談機関や職場の産業医、かかりつけ医等があります。



★うつ病と食生活

偏った食事では栄養が不足します。規則正しい食生活、十分な睡眠を摂り自律神経を整えることが大切です。



* 毎日3食バランス良く食べましょう

①主食、主菜、副菜を揃える



副菜には野菜やキノコ豆類を取り入れるようにしましょう。

②朝食は抜かない

エネルギーの補給・生活のリズムを整えるためにも朝食は必要です。バナナ1本やヨーグルトでも良いので食べるようにしましょう。

※アルコール・甘いもの・カフェインの摂り過ぎは必要なビタミンを消費してしまうため、食べ過ぎ・飲みすぎには注意しましょう！

* 血糖値の急激な上がり下がり「うつ」状態を引き起こします

血糖を急激に上げない食べ方

- ・食物繊維の多い野菜や海藻を最初に食べましょう。
- ・酢や乳製品、豆類と一緒に食べましょう。
- ・ゆっくり良く噛んで食べましょう。



★うつ病予防に積極的に摂りたい栄養素

トリプトファン



マグネシウム
ナイアシン
ビタミンB6
鉄

合成



セロトニン

セロトニンは神経伝達物質のひとつで睡眠、精神安定などの効果をもたらします。

トリプトファン ～セロトニンの原料～
乳製品・大豆製品・ナッツ類など蛋白質に多く含まれます。体内では合成できないため食事で摂る必要があります。



マグネシウム セロトニンの合成を助けます。不足するとイライラ、興奮しやすくなります。ナッツ・海藻・豆類に多く含まれます。



ナイアシン セロトニンの合成を助けます。不足すると頭痛・不安・幻暈が起こります。たらこ・マグロ・カツオ・アジなどの青魚に多く含まれます。



鉄 セロトニンの合成を助けます。不足することで鉄欠乏性貧血を起こします。貧血はうつ症状や頭痛、耳鳴りなどの症状を起こします。レバー・あさり・ひじき・大豆製品に多く含まれます。



ビタミンB6 セロトニンの合成を助けます。不足すると不眠、貧血などの症状を起こします。青魚・レバー・大豆製品・ごま・バナナに多く含まれます。

