

## 診療のご案内・・・うつ病

うつ病にかかるかたは近年増加しています。厚労省の調査によると15人に1人が生涯にうつ病を経験しているといわれています。うつ病はだれにとっても身近な病気となってきています。

仕事上のストレス、生活環境の変化、友人、知人、家族間の人間関係のトラブルがきっかけでうつ病の症状は悪化しやすくなります。



気分が沈んだりやる気が無くなったりしてしまうことは誰にでもありますが、眠れない、疲れがとれない、やる気がでない、食欲が無い、息苦しさを感ずる、などの症状が続くようなときは早めにご相談ください

### 1) 自分で感じる症状

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、不安である、イライラする、元気がない、集中力が無い、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、悪いことをしたように感じて自分を責める、物事を悪い方へ考える、死にたくなる、眠れない



### 2) 周囲から見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える

### 3) 体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く

