

気づいてくださる

心のSSOOS

毎日元氣いっぱい、にこにこ笑顔で過ごしたいと思っても、そんな日はありません。

社会の中で過ごしていれば、誰でもつらい思いやイライラすることがあります。

私たちは、さまざまなストレスを感じながら暮らしています。

適度なストレスは、私たちの生活に必要な不可欠なものであり、決して悪者ではありません。

でも、ストレスのたまった状態が続くと心身のバランスを崩し、

精神面だけでなく身体面のトラブルを引き起こしてしまいます。

あなたや、身近な人の、心の健康について考えてみましょう。

◆誰にせよなる可能性のある病「うつ病」

ストレスが引き起こす病気の中で代表的なものに、「うつ病」があります。

うつ病は、脳のエネルギーが不足して起こる機能障害と考えられています。

職場や家庭における過度のストレス、

喪失体験（離別・死別・退職など）、病気・疲労などの生活体験に加え、

「几帳面」「真面目」「責任感が強い」といった性格が、相互に作用して引き起こされます。

症状としては、抑うつ気分や不安感・焦燥感、精神活動の低下、食欲低下、不眠などが特徴で、

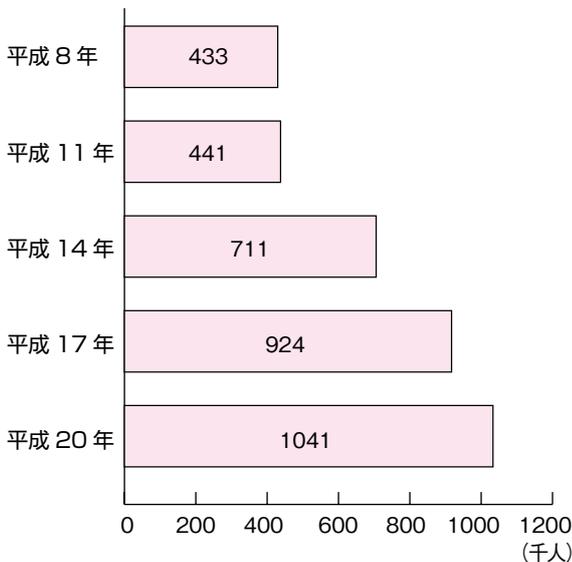
それらが長期間表れるため、日常生活に支障が出てしまいます。

うつ病は、決して珍しい病気ではなく、国民の約15人に1人が経験する病気です。

しかし、重症化すると、最悪の場合は自殺に至ることもあります。

周囲の理解、協力や支えによって、病気の早期発見、早期治療につなげましょう。

●気分(感情)障害患者数の推移



気分(感情)障害は、うつ病・躁うつ病・気分変調症などの合計ですが、半数以上がうつ病です。

【出典】厚生労働省「患者調査」