

うつ病ハンドブック

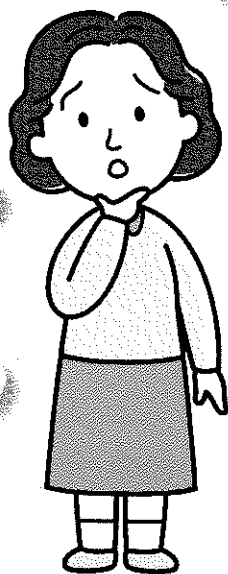
うつ病のことを正しく知り、
早期に治療につなげていくことが大切です

よく眠れない

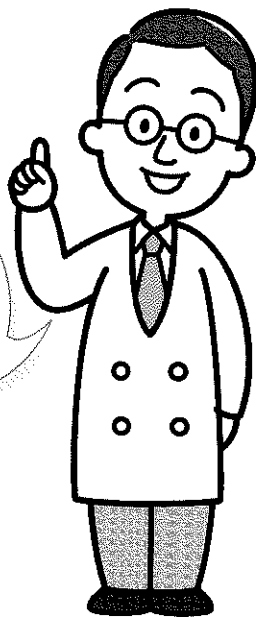
何となく
うっとうしい

ご飯がおいしくない

疲れやすい



実は
うつ病の
初期症状かも
知れません。



目次

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 症状と気づきのポイント | 5. 職場の対応 |
| 2. 治療 | 6. 福祉制度 |
| 3. 自殺防止 | 7. よくある質問とお答え |
| 4. 家族の対応 | 相談窓口一覧 |



神戸市

1. 症状と気づきのポイント

うつ病は、こころのエネルギーが低下して気力がなくなったり、物事に興味がわかなくなるこころの病いです。

★ 身体症状、精神症状、行動の変化があります。

① 本人が感じる症状

はうつ病の診断に重要な症状です

精神症状

感情面

- ・ 気分が沈む 淋しい 希望がもてない
- ・ 不安 イライラ



意欲面

- ・ 楽しくない 気力がない 興味がわかない
- ・ 集中力がない 理解力が鈍っている

思考面

- ・ 後悔ばかりする マイナス思考
- ・ 「自分のせい」、「自分はダメだ」と考える
- ・ 死にたくなる



身体症状

体の症状のために
うつがわからなくなる
こともあります

- ・ 眠れない／朝早く目覚める／眠りが浅い
- ・ 疲れやすい
- ・ 食欲がなくなる／味がわかりにくくなる
- ・ 頭重感 頭痛 肩こり 関節痛



★ 「あてはまるな」と思ったときには、まず相談か受診を

② 周囲が気付く変化（行動の変化）

- ・ 表情がなく暗い
- ・ ミスが増える
- ・ 仕事の能率が悪く残業が増える
- ・ てきぱきと行動できない なかなか決断しない
- ・ イライラして不機嫌
- ・ とじこもりがちになる
- ・ 仕事をやめようとする

2. 治療

うつ病は一直線に完治するものではなく、一進一退を繰り返しながら徐々に軽快していきます。あせらず、あきらめず、じっくりとつきあうことが大切です。

1. 休養

まずはしっかり休むことが肝心です。自分の好きなことを少しだけするにとどめ、いやな事や大事な決断は後回しにしましょう。

2. 通院と入院

軽症なら、たいていは外来で治療できます。しかし、激しい不安やイライラ、自殺のおそれ、体の衰弱が出現している場合、自宅で休養することが難しいときなどに入院が勧められます。

3. 薬物療法

効き方、副作用の出方には個人差があります。

★ 自己判断で服薬を中止せず、必ず主治医と相談しながら調節しましょう。

①抗うつ薬

すぐに効果が現れず、2～3週間後に効き始めることが多いようです。憂うつな気分を和らげ、意欲を回復させます。

三環系、四環系抗うつ薬

・口の渇き、便秘、眠気などの副作用が出ることがあります。

SSRI, SNRI, NaSSA

・副作用は少ないのですが、吐き気、下痢、頭痛、血糖値上昇などの副作用が出ることがあります。

②睡眠薬

眠りが浅い、早朝に目が覚める、寝つきが悪いなど、不眠のタイプで使い分けされています。

③抗不安薬

不安や緊張を和らげるほか、気分や睡眠状態を改善するものもあります。

④気分調整薬

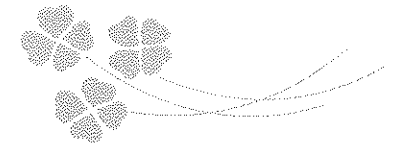
炭酸リチウムや抗てんかん薬や抗精神病薬が使われます。気分の波を安定化します。

4. 精神療法

コミュニケーションを通して行なわれる治療です。様々な技法があり、病状に応じて使い分けられます。

認知行動療法

近年、注目されている治療法で、認知（ものの見方、考え方）の偏りに焦点を当てます。ものごとを悲観的に受け止めてしまう傾向があると、うつ病になりやすいといわれます。たとえば、水筒に半分ほど水があるとき、「まだ半分も残っている」という考え方もできるのに、うつ病の人は「半分も減ってしまった、大変だ」と考えがちです。このマイナス思考を自覚して、発想の選択肢の幅を拡げようとするのが認知行動療法です。



〈参考〉

○厚生労働省 みんなのメンタルヘルス総合サイト うつ病
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/disease/depressive.html>

3. 自殺防止

★「死にたい」という気持ちはあなたの本心ではなく、うつ病の病気が思わせている気持ちです。

主治医や専門家に相談し、治療に向かい、絶対に生きて下さい。
あなたは家族や身近な人にとって大切な人です。

うつ病の時には、「自分に将来はない」「生きていてもしょうがない」といった気持ちがつきまといがちです。うつ病と自殺とは密接な関係があります。仕事のミスが重なったりと落ち込む出来事があったときだけでなく、飲酒したり、睡眠薬を飲んだ後は行動の抑制が外れやすく、いっそう自殺の危険性が高まります。治療中の飲酒は厳禁です。

そんなときは、信頼できる人に話しましょう。気軽に利用できる相談機関があります。(最後のページを参照してください。)相談できる人や場所は、いくつあってもよいのです。

また、うつ病は、治りかけが、かえって要注意と言われます。一番つらい時期よりも行動を起こしやすくなるのも一因です。また、これまでの遅れを取り戻そうと、焦りがつのることもあります。

★回復に向っている時期は気分の波が出やすい時期です。
一言一憂せず、あわてずに、じっくり治療に専念しましょう。

4. 家族の対応

1. 正しい知識と理解

うつ病に対して正しい知識を持ち、理解を深めることが大切です。本人の了解を得て、主治医に説明を求めたり、家族教室に参加しましょう。家族が病気を受け入れ、病気を知れば、余裕を持って本人に接することができます。

*家族教室は、神戸市こころの健康センターのほか、医療機関やデイケア、施設で開催しているところがあります。各機関へお問い合わせ下さい。

2. 傾聴と見守り

まずは、つらさを訴える本人の話に、じっくり耳を傾けて冷静に対処することが大切です。せっかちな解釈や批判、助言は控えましょう。重要な決断をせまったり、せかしたりすることは禁物です。「なににもできない」と自分を責めている本人は、励まされると、ますます落ち込んでしまいます。決してなまけではなく、気持ちのもちかたによって治るものでもありません。「運動をして汗をかいてみたらすっきりするのは」とか、「気晴らしに旅行にでてみたら」などと助言しても、本人はそれらを楽しむことができないのです。回復してきたら、自分から活動を起こします。それまでは、ゆっくり休養できる環境を、周囲が整えましょう。

★家族のメンタルヘルスも重要です。
病状の変化に一言一憂せず、あせらず、心配しすぎず、そっと見守るように接するのがよいでしょう。

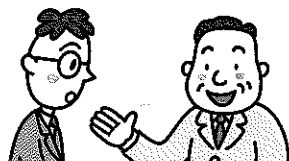
5. 職場の対応

1. 休養

病状に応じて、休暇がとれるようにすることが必要です。うつ病の人は、「職場に迷惑をかけている」とのあせりから、職場復帰を急ぐ傾向があります。そのようなとき、上司から「仕事のことは心配しないで、十分に休養するように」と声をかけてもらうと、ずいぶん楽になるものです。早すぎる復職は、再発のもとです。

2. 職場環境の調整

本人の了解が得られれば、患者、上司、主治医を交えて話し合いの場をもつことも有効です。そのことが、職場においても、広く心の健康に対する関心を高めることにもなります。また日ごろから、職場内に相談しやすい雰囲気をつくり、産業保健スタッフや医療機関・地域保健機関とつながりを持ちましょう。



3. 職場での配慮

復帰に際しては、主治医や産業医の意見を参考にして、業務の内容や量を配慮するのが望ましいでしょう。繰り返し調子を探るなど、本人を特別視せずに、休職前と同じように接してよいでしょう。また、通院や服薬が、気兼ねなくできるような職場の雰囲気も大切です。

兵庫障害者職業センター

障害者の「働く」ことについて、「就職」、「職場定着」、「職場復帰」について相談ができる機関です。就労を考えている方であれば障害者手帳の有無は問わず、どのような障害の方でも相談ができます。「職業評価・職業相談」、「職業準備支援」、「ジョブコーチの派遣」、「職場復帰支援（リワーク）」、障害者雇用に取り組んでいる事業者を対象とした支援を行っています。利用料は無料、事前にご相談ください。

受付時間：平日 8:45～17:00 電話：078-881-6776

6. 福祉制度

生活を支える社会資源制度をご紹介します。

自立支援医療制度

精神疾患の通院医療費の負担を軽減することができます。世帯の所得に応じて、自己負担上限額の区分が設定されます。ご利用の手続きや申請については医療機関、お住まいの区役所あんしんすこやか係にお問い合わせください。

精神障害者保健福祉手帳

様々な障害福祉サービス等の制度を利用しやすくするために交付しています。障害の程度により1級から3級までの区分があり、その等級により利用できる制度が異なる場合があります。申請の手続きはお住まいの区役所あんしんすこやか係にお問い合わせください。

障害年金

障害をもつ人の経済的な生活基盤を保障する制度です。申請については、日本年金機構年金事務所等へお問い合わせください。

7. よくある質問とお答え

質問1：日常生活の「うつ状態（落ち込む）」と「うつ病」はどう違う？

回答1：「うつ状態」のすべてが、病的な症状とは限りません。悲しい出来事に引き続いて起こりえる自然な反応の場合もあります。一方、「うつ病」は、2週間以上ほとんど持続して「憂うつである」か「興味・喜びが著しく減退している」状態のほかに、睡眠・食欲の障害、疲れやすさや集中力低下、気力の減退が伴い、「死」について考えるようになります。その結果として、社会的・職業的な役割を果たすことが困難になります。「大変そうだな」「辛いだろうな」と周囲が了解できるうつ状態とは違って、健康な状態とは質的に異なる脳の病気なのです。

質問2：ストレスに弱いとうつ病になる？

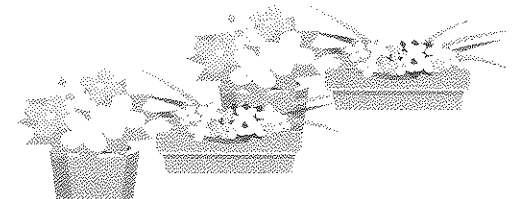
回答2：はっきりしたきっかけがなくても、うつ病は起こります。ストレスだけがうつ病を引き起こす訳ではありません。ただ、風邪をひきやすい人とそうでない人がいるように、ストレスに対する抵抗力にも個人差があります。限度を超えるストレスが“誘因”となり、どんな人でも、うつ病になりえるのです。また、苦手なストレスの種類も、人それぞれです。ストレスをため込みがちな傾向がある人は、気をつけましょう。

質問3：うつ病になると脳の働きは低下する？

回答3：うつ病は、気持ちだけではなく体にも影響して、脳の働きも低下します。脳内で情報を伝達する物質のやりとりが不活発になり、意欲も湧かなくなるほか、考えが堂々巡りになったり、将来の展望が持てなくなります。一見、認知症に似た状態に思われることもありますが、うつ病が治れば元の働きを回復する点が特徴です。

質問4：職場を休むことになったとき、利用できる制度は？

回答4：職場によって利用できる制度は異なりますが、社会保険に加入しておられるならば「傷病手当金」を受給することが可能です。全国健康保険協会の都道府県支部や健康保険組合などにご相談ください。また、通院医療費の自己負担分を軽減する「自立支援医療（精神通院医療）」の制度が利用できます。診断書等が必要です。まず主治医にご相談ください。お住まいの区役所あんしんすこやか係に、必要書類を添えて申請して下さい。



相談窓口一覧

名 称	電 話	所 在 地 (最寄駅・停留所)
東灘区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-841-4131	〒658-8570 神戸市東灘区住吉東町5-2-1
灘区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-843-7001	〒657-8570 神戸市灘区桜口町4-2-1
中央区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-232-4411	〒651-8570 神戸市中央区雲井通5-1-1
兵庫区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-511-2111	〒652-8570 神戸市兵庫区荒田町1-21-1
北区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-593-1111	〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台西町1-25-1
北区北神担当 あんしんすこやか係	078-981-8870	〒651-1302 神戸市北区藤原台中町1-2-1
長田区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-579-2311	〒653-8570 神戸市長田区北町3-4-3
須磨区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-731-4341	〒654-8570 神戸市須磨区中島町1-1-1
北須磨支所 あんしんすこやか係	078-793-1313	〒654-0154 神戸市須磨区中落合2-2-5
垂水区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-708-5151	〒655-8570 神戸市垂水区日向1-5-1
西区保健福祉部 あんしんすこやか係	078-929-0001	〒651-2195 神戸市西区玉津町小山字川端180-3
神戸市 こころの健康センター	078-371-1855 精神保健福祉電話相談	〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1-3-3 神戸ハーバーランドセンタービル9階

神戸市内の医療機関については、

神戸市こころの健康センターホームページの 資料室 社会資源

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kokoro/shiryousithu/shakaisigen/index.html>
をご参照ください。

(神戸市のホームページの局別ページ保健福祉局からも開くことができます。)