

# \* Total Beauty Project

近年急増中の健康ワード ▶▶▶

## うつ病

ストレスの多い現代、年々増加している「うつ病」。男性の10人に1人、女性では5人に1人が発症すると言われています。「自分には関係がない」「詳しい症状や原因まではよく知らない」という方も多いかもしれませんが、うつ病はもはや珍しい病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気なのです。いざというとき、自分や大切な人を守るためにも、正しい知識を身につけましょう。

### What's うつ病

物事への関心や取り組む意欲がなくなり、何もする気が起こらない状態が続く「うつ病」。主な原因は、仕事や家事による疲れや人間関係のストレスなどで、現代人が抱える病気として年々増加する傾向にあります。全身倦怠感、不眠、食欲不振をはじめ、頭痛、腰痛、腹痛など体の不調が現れることもあります。

### うつ病のチェックポイント

- 1日中気分が落ち込んでいる
- 今まで楽しめていたことが楽しめない
- 短期間で体重が大きく変動した
- 不眠や過眠になった
- 行動の量が変化した
- 自己への不信感または罪悪感を感じ、自分を責める
- 疲れを感じやすい
- 考えがまとまらない、集中できない、決断できない



5つ以上の項目が2週間以上続く場合は、**うつ病**が疑われます。

### 心と体にストレスをためない生活を!

心と体の疲れをしっかりととり、ゆとりのある日々を送ることが、**予防・改善の第1歩**です。

#### 毎日の生活で心がけたいポイント

- 睡眠や食事など、生活リズムをととのえる
- おいしいものをゆっくり食べる
- おもいきって休息の時間をとる
- 趣味を見つける
- 自分の時間をしっかりとる
- ウォーキングなどの軽い運動
- 一人で抱え込まず悩みを相談する



### うつ病のきっかけは?

うつ病は、脳の中で感情をコントロールしている物質のバランスが乱れてしまうことが原因で起こるとされています。詳しいメカニズムはまだわかっていませんが、次のようなことがきっかけとなり発症することが多いと言われています。

- 仕事や家事の疲れ
- 環境の変化 (就職、結婚、引っ越し)
- 金銭面のトラブル
- 悩みを相談できる友人がいない など...
- 人間関係のトラブル



男性の**2倍**

女性が**うつ病**に  
かかりやすいのは**なぜ?!**

女性は男性よりうつ病にかかりやすいと言われています。主な原因は次の2つです。

**ホルモンバランスの乱れ**...  
妊娠・出産・月経などでホルモンバランスが乱れることが、精神の不調の原因となります。

**社会的ストレス**...  
育児・家事・仕事など、果たさなければならぬ役割が多い現代女性。役割の同時進行が、大きなストレスに。

Advice **「専門医に相談を！」**



うつ病かもしれないと思っても、なかなか打ち明けにくいもの。しかし、早期に適切な治療を受ければ回復することができる病気です。不調を感じたら精神科や神経科に相談しましょう。胃潰瘍やぜんそくなど、ストレスからくる体調不良を伴っている場合は、一度心療内科を受診しましょう。