



あなたのこころ元気ですか？

保健センターでは、松前町健康増進計画『みんなで松前！元気計画』を推進しています。今年度は「こころ」をテーマに取り組みを進めています。この機会に、ご自身やご家族、身の周りの方のこころの健康について振り返ってみませんか。今回は、最も身近なこころの病気「うつ病」について一緒に考えてみましょう。

うつ病は身近なこころの病気です

うつ病は特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。うつ病は心身のエネルギーを低下させたり、いろいろな病気の原因になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れもでてきます。心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり、将来への希望が見出せないと感じたときなどにうつ病にかかりやすいです。うつ病は早期発見、早期治療が大事です。しかし、長く続くこともあり、その場合は辛抱強く治療することが大事です。

うつ病を疑うサイン ——自分が気づく変化

1. 悲しい、憂うつ気分、沈んだ気分
2. 何事にも興味がわかず、楽しくない
3. 疲れやすく、元気がない（だるい）
4. 気力、意欲、集中力の低下を自覚する（おっくう）
5. 寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
6. 食欲がなくなる
7. 人に会いたくなくなる
8. 自分を責め、自分は価値がないと感じる
9. 夕方より朝方のほうが気分、体調がよい
10. 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない など

うつ病を疑うサイン ——周囲が気づく変化

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない
2. 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
3. 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
4. 周囲との交流を避けるようになる
5. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
6. 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える など

（厚生労働省うつ対策推進方策
マニュアルより抜粋）



うつ病は治療すれば治る

もしも「うつ病かな」と思ったら、早めに受診し、きちんとした治療を受けることが大事です。うつ病を専門に診てくれるのは、精神科、心療内科、メンタルクリニックなどです。また、一部の内科でも相談できます。まずは、気軽な気持ちで病院に行ってみましょう。



こころの相談窓口をご紹介します

うつ病に限らず、さまざまなこころの相談ができます。ご自身や家族だけで抱え込まずに、専門の相談窓口や身近な相談窓口にご相談してみることも大事です。

【専門の相談窓口】

■ 愛媛県心と体の健康センター ☎921-3880 月～金曜日 8時30分～17時（面接相談は要予約）
精神保健福祉相談、思春期精神保健相談、発達障害者相談（成人）、嗜癖問題相談（アルコール、薬物、ギャンブルなど依存）

■ 愛媛県松山保健所健康増進課精神保健係 ☎941-1111(代) 内線260 月～金曜日 8時30分～17時
精神保健相談、老人精神相談、家族相談事業（予約制）など

■ 愛媛いのちの電話 ☎958-1111 毎月 1日～10日：12時～翌朝6時
11日以降：12時～22時

■ こころのダイヤル ☎941-5012 毎週月・水・金曜日（祝祭日を除く） 9時～12時、13時～15時

【身近な相談窓口】

■ 松前町保健センター ☎985-4118 月～金曜日 8時30分～17時