

# うつ病のサインってなにがあるの？



今回はうつ病が含まれる**気分障害について**です。早い段階でサインに気づけるようまとめてみました。



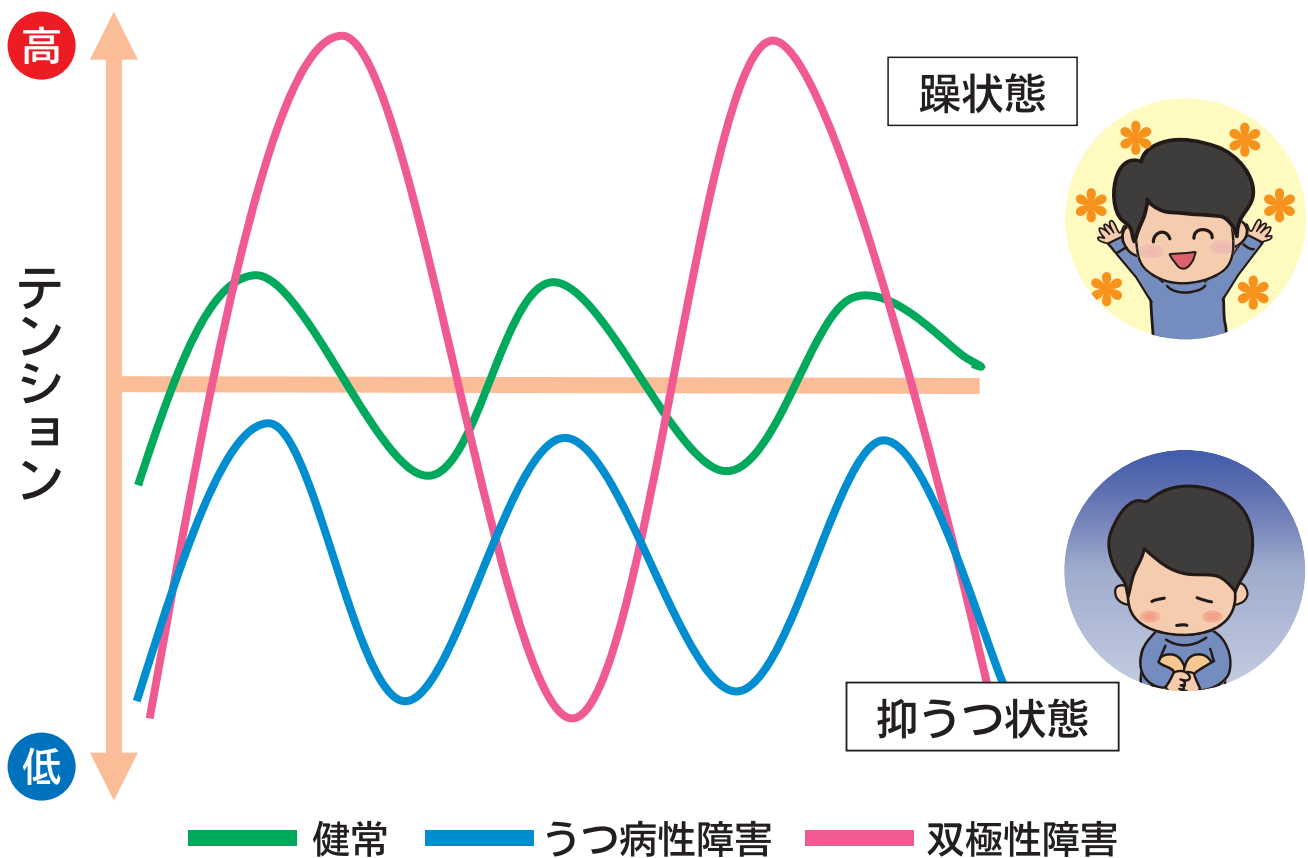
# 気分障害ってどんな病気？

気分障害は大きく2つに分けることができます。

- ① **うつ病性障害**：抑うつ状態だけが見られる
- ② **双極性障害**：抑うつ状態と高揚する気持ち（躁状態）の両方が出現する。

※生活の中で症状が波のように見られます。

## 日常生活で起こることは？(症状)



### 抑うつ状態のとき

- ◇気持ちが落ち込み、やる気がでない
- ◇食欲がなくなる
- ◇集中力・判断力が落ちる
- ◇疲れやすい、眠れない
- ◇イライラしたり不安になる

### 躁状態のとき

- ◇気分が高まり元気になった気になる
- ◇怒りっぽくなる
- ◇話す量が増える
- ◇活動的で落ち着きがない
- ◇自信過剰になる

# 日常生活で気をつけること

- 気分障害の治療中や治療後の再発防止のために必要なことを以下に記載してます。

## ● 生活のリズムを作る

- ☆同じ時間に起床・就寝するように心掛けましょう。
- ☆起きる際にはカーテンを開けるなどの習慣を作りましょう。



## ● 休憩・休養を取る

- ☆意識的に休憩・休息を取り入れ、ストレスの解消を行う。
- ☆ストレス解消、リラックスを得られる趣味を見つけましょう。



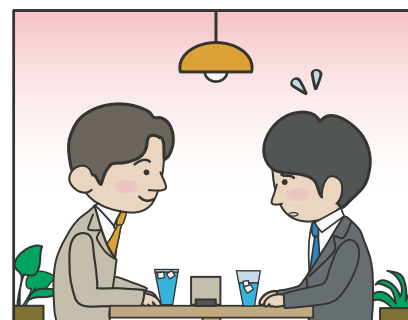
## ● 過度な運動には気を付ける

- ☆運動は食欲増進、ストレス発散などの効果が期待できます。
- ☆過度な運動は逆効果になる場合もあります。自身にあった運動方法や適切な量を知りましょう。



## ● 一人で悩まない

- ☆困りごとや不安なことは家族や主治医など、支援者に相談しましょう。
- ☆決断や結論を焦らずにしましょう。



治療内容・経過によって気をつけるポイントや必要な対策がことなります。主治医や療法士等と相談しながら生活しましょう。

# 精神疾患により生活で困ったことがあれば

## 静岡県 精神保健福祉支援センター

静岡県内には各地域に精神保健福祉法に基づいて援助をしてくれる  
**精神保健福祉センター**という場所があります。

こころの病気がある方に対して自立や社会参加を目的に業務に取り  
組まれております。



詳しくは最寄りの医療機関・市役所などにお問合せ下さい。

### うつに関する基本質問項目

最近2週間以上続いている場合には「はい」、続いていない場合には「いいえ」  
として当てはまるものに○をつけて下さい。

- |                              |    |     |
|------------------------------|----|-----|
| ① 毎日の生活に充実感がない               | はい | いいえ |
| ② これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった   | はい | いいえ |
| ③ 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| ④ 自分は役に立つ人間だとは思えない           | はい | いいえ |
| ⑤ わけもなく疲れた感じがする              | はい | いいえ |

※「はい」が2項目以上ある方で気になる方は専門家へのご相談をおすすめします。

### 静岡県作業療法士会の活動報告

#### 自助具体験



メディメッセージ



10月



御前崎ふれあい広場

10月



沼津ふくしまつり

## ずっと、元気! もっと、あなたらしく!

発行所 公益社団法人 静岡県作業療法士会

発行人 岡庭 隆門／編集人 大石 裕也 伊海 友雪／印刷 (有)ティーケーピー

事務局 〒420-0033 静岡県静岡市葵区昭和町9-5 第2大石ビル8階

電話: 054-266-6561 FAX: 054-266-6569