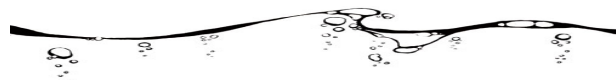


眠れていますか？

「寝つきが悪い」「朝早く目がさめてしまう」ということはありませんか。

うつ病は、心のエネルギーがなくなって、なんとなく気分が落ち込んだり、仕事に集中できなくなったり、人付き合いがこれまでのようにできないといった状態が何週間もずっと続くようになります。無理を続けてもなかなかよくなることができません。

うつ病は自覚しにくく、まわりで見えていてもわかりにくいのですが、治療すれば良くなる病気です。「寝つきが悪い」など、気になるサインがある場合は、ひとり（あるいは家族）だけで悩まずに、早めに相談するとよいでしょう。保健所や地域の保健機関でも相談することができます。



うつ病を疑うサイン・・・自分が気づく変化

- 1 悲しい、憂うつな気分、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
- 5 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 6 食欲がなくなる
- 7 人に会いたくなくなる
- 8 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い
- 9 心配事が頭から離れず、考えがどうどうめぐりする
- 10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 11 自分を責め、自分は価値がないと感じる
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 体の痛みや倦怠感など体調不良の訴えが多くなる
- 3 仕事や家事の能率が低下し、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）が多くなる
- 6 趣味やスポーツなどをしなくなる
- 7 お酒の量が増える
など



保健所や地域の保健機関は、

「こころの健康に関する相談窓口（市町保健部門・保健所）」を参考にしてください。