

ん んーんーと 一人でなやまず すぐ相談 (投稿してくださった方 井上浩行さん)

うつ病は“脳のエネルギー切れ”の状態です。
気力のなさや考えすぎ、なまけではありません。



(イラスト)
長谷川由美さん

鳥取県では「眠れていますか？
睡眠キャンペーン」を展開中です。
十分な睡眠はこころとからだの栄養です。



(イラスト)
長谷川由美さん

これらの症状が2週間以上続く場合は一人で悩まず、
まずは、かかりつけ医や専門の医師（精神科、心療内科
など）、こころの相談窓口にご相談してみましょう。

自分で感じる変化（一例）

- 寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚めてそのあと眠れない。朝がすっきりしない
 - ゆううつで気分が沈む、もの悲しい
 - 好きだったことにもやる気がおきない
 - 疲れやすく、体がだるい
 - 検査では異常がないのに体調が悪く毎日がつらい
 - 食欲がない、食べてもおいしくない
 - 人に会いたくない
 - 物事を悪いほうばかり考える
 - 自分を責め、価値のない人間だと考える など
- こころの不調は、体の不調から始まることも少なくありません。うつ症状のある患者さんの3分の2が、身体症状を訴え、最初は内科を受診しています

保健同人社「こころのSOSに気づいたら」

H22 大山町人権セミナー 原田 豊 氏講演

め 目がさめて 今日も感謝の 手をあわす (投稿してくださった方 山本きみえさん)

うつ病のひとつの症状

・・睡眠障害（不眠または睡眠過多）

うつ病では不眠がよく現れる。寝つきが悪くなるだけでなく、夜中に目が覚めて寝つけなくなったり、朝早く目が覚めてしまったり。悪夢にうなされることもよくあります。

とくに朝早く目が覚めるのは特徴的。いつもよりずっと早く目がさめてしまう。早く目がさめたからといってすぐに起き上がるわけではなく、布団のなかで悶々と思い悩んでいることがよくあります。

逆に、夜の睡眠が極端に長くなったり、日中も寝てばかりいるといった過眠症状が現れることもあります。

厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対応マニュアルー保健医療従事者のためにー」