

## うつ病の身近な情報

### 我が国のうつ病

- 欧米よりは少ないものの、うつ病を体験する人は、生涯に約15人に1人、一生のうちに、病気になる確率は7.5%となっています。
- うつ病にかかっている人の1/4程度が病院で受診していますが、残りの3/4は病状に悩んでいても病気であると気づかなかったりして、医療をうけずにいます。
- 自殺する人の数が年々増えてきています。うつ病は自殺と関係があるため、うつ病の予防や早期発見、早期治療が自殺予防につながります。
- 福島県では近年、交通事故による死亡の約2.3倍の540人/年が自殺により亡くなっています。

### うつ病とは？



人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると、落ち込んだり、憂うつな気持ちになります。多くの場合は時間がたてばもとに戻りますが、このような状態が長く続き、日常生活に支障をきたしてくる場合は「うつ病」が考えられます。

- うつ病は、誰でもがかかる可能性のある病気です。
- 心配や過労・ストレスが続くとかかりやすくなります。
- 早期発見・早期治療が大事です。

出典：福島県精神保健福祉センター編集  
こころの健康づくりパンフレット「うつ病を知っていますか？」

### うつ病を疑うサイン Sign

自分が気づく変化

1. 悲しい、憂鬱な気分、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. 寝付きが悪くて、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. 夕方より朝方の方が気分体調が悪い
9. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めくりする
10. 心配や、悲しみ、失望から立ち直れない
11. 自分を責め、自分が価値がないと感じる

など

### うつ病を疑うサイン Sign

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、スポーツ、外出をしなくなる
7. 飲酒量が増える

など

### 心の健康度自己評価表

最近(2週間)の状況について記入してみましょう

A 項目	1	毎日が充実していますか	はい	いいえ
	2	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	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ますか	はい	いいえ
	4	自分が役にたつ人間だと考えることができますか	はい	いいえ
	5	わけもなく疲れたような感じがしますか	はい	いいえ
B 項目	6	死について何度も考えることがありますか	はい	いいえ
	7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ
C 項目	8	最近(ここ2週間)ひどく困ったことや、つらいと思ったことはありますか(それはどのようなことでしょうか)	はい	いいえ

※6の死は「自殺に結びつくような死」を意味します。

緑色の回答が、A項目(1～5)……2つ以上  
B項目(6～7)……1つ以上  
C項目(8)は内容により判断

C項目  
●配偶者や家族の死亡  
●親戚や近隣の人の自殺  
●医療機関からの退院  
などの場合

いずれか該当すれば専門家への相談をお勧めします



大野裕：厚生科学研究補助金障害保健福祉総合研究事業  
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書（平成14年）より