

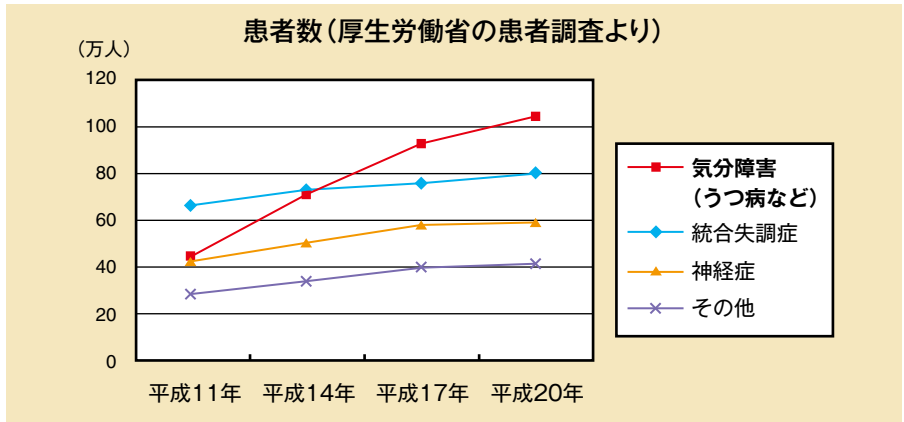
## もくじ

1	うつ病は、身近な病気	1
2	うつ病とは?	2
3	うつ病はどうして起こるの?	6
4	うつ病の予防のために 1- 心の健康をチェックする	8
5	うつ病の予防のために 2- 普段から気をつけること	10
6	うつ病が疑われたら	13
7	うつ病の治療	14
8	うつ病との付き合い方	17
9	自殺で大切な人を亡くさないために	19
10	うつ病 Q&A	22
11	主な相談窓口一覧	24

## ■ 増えつつあるうつ病

今日の私たちは、多くのストレスを受けながら社会生活を営んでおり、誰もが、心の健康を損なう可能性をもっています。

厚生労働省が行っている患者調査によると、気分障害(うつ病など)は、平成11年には約40万人でしたが、平成17年には、約90万人、平成20年には約100万人と増加し続けています。



また、厚生労働科学研究の調査によると20歳以上の成人のうち6.1%がこれまでにうつ病にかかっています。これからうつ病にかかる方も含めると、生涯にうつ病にかかる方はさらに多いと思われます。

うつ病にかかっている方の1/4程度が医療機関を受診していますが、残りの3/4の方は、病状で悩んでいても病気であると気づかないなどのために、適切な治療を受けずに悩んでいます。

## 【うつ病と自殺】

自殺する方が年々増えています。自殺対策白書によれば、自殺した方の90%が何らかの精神的な疾患を抱えた状態であり、そのうちの半数以上の方が反応性うつ病などを含めたうつ病でした。

うつ病について日頃から関心を持ち、早期予防・早期発見・早期治療することが、自殺予防につながります。