

Be well VOL 25

これだけは知っておきたい健康の知識
発行/京都府医師会

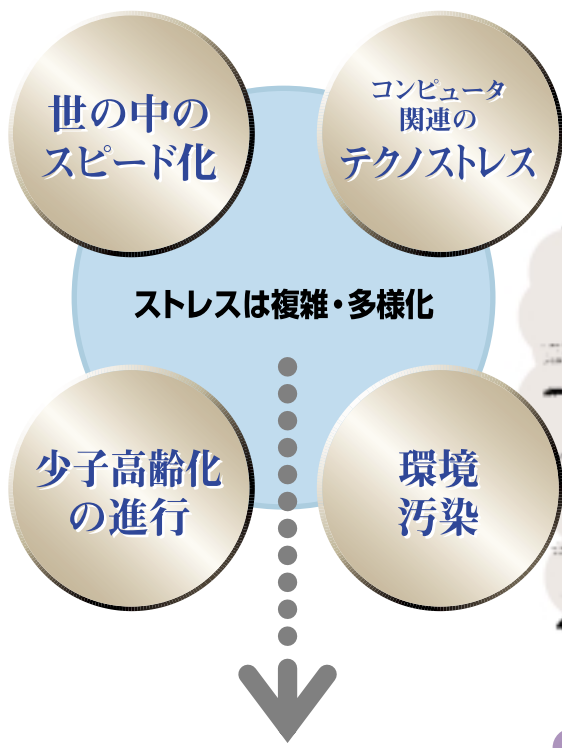
「ストレス」と「うつ病」

現代はストレス社会といわれるほどストレスが満ちあふれています。そして、そのストレスが原因で「うつ病」を発症する



ケースもあります。心とからだの疲労が溜まり過ぎないように日頃から積極的に休養をとってストレスを発散させましょう。

**現代に特有の心理的社会的ストレス。
あなたは、どう
対策をしていますか？**



うつ病が発症する危険性

それでは一体!!
ストレスが引き起す **うつ病** とは?

「うつ病」は何か特殊な病気だと思われがちですが、そうではありません。最近では医療機関を受診する方が年々増えており、誰にでもおこりうる「心の疲労」と思っています。
「うつ病」は早期発見・早期治療が何より大切です。ここでひと息いれて、自分の心の中を観察してみるのも大切なことです。一度自己チェックしてみてもいいでしょうか。

自己チェックで「うつ病」を早期発見!!

現在の状況についてお伺いします。
当てはまる項目に○印をつけてください。

質問項目	YES	質問項目	YES
1. いつもより気がしずむ	<input type="checkbox"/>	7. 何となく不安でイライラする	<input type="checkbox"/>
2. 後悔ばかりする	<input type="checkbox"/>	8. 寝つきが悪く、夢をみることが多い	<input type="checkbox"/>
3. 自分を責めてしまう	<input type="checkbox"/>	9. 何をやるにも自信がない	<input type="checkbox"/>
4. 淋しくて誰かそばにいてほしい	<input type="checkbox"/>	10. 人に会うのがおっくうで、何でも面倒くさい	<input type="checkbox"/>
5. 涙ぐむことが多い	<input type="checkbox"/>	11. 決断がつきにくい	<input type="checkbox"/>
6. 落ち着かずじっとしておれない	<input type="checkbox"/>	12. 何をしても面白いと感じない	<input type="checkbox"/>

■判定結果 YESに○が4個以下…今のところ安心です。/YESに○が5~7個…用心すること。
YESに○が8個以上…かかりつけ医に一度ご相談ください。