

うつ病・自殺予防パンフレット

あなたの こころは 元気ですか？

～うつ病への気づきと対応～



福島県精神保健福祉センター

うつ病は、決して特別な病気ではありません。
早めの相談、治療と休養が大事です。

風邪をひいたら内科、骨折したら整形外科など、
からだの部位に合わせて専門の診療科があります。

うつ病を治療せずに気力だけで治そうとするのは
骨折した足で筋力トレーニングをするようなものです。

うつ病などのように、こころに症状が現れた時は、
精神科・神経科・心療内科などで専門的な医療が受けられます。

まずは、早めに、気軽に相談・受診してみましよう。

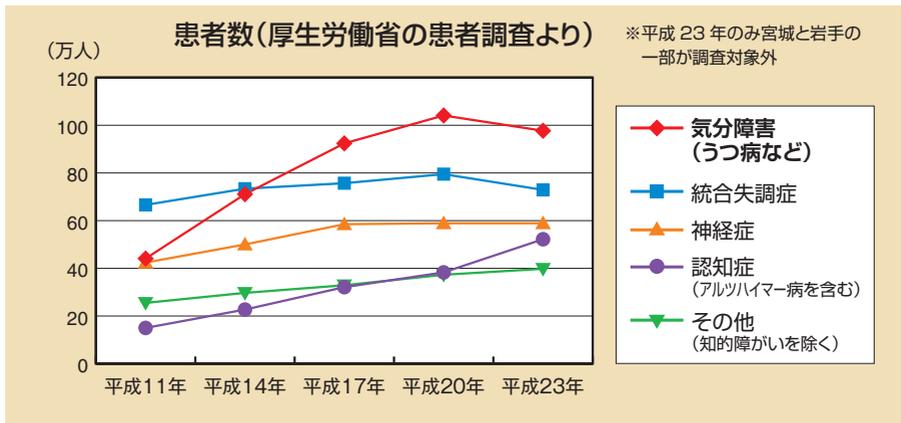
もくじ

| | | |
|----|---------------------------|----|
| 1 | うつ病は、身近な病気 | 1 |
| 2 | うつ病とは? | 2 |
| 3 | うつ病はどのようにして起こるの? | 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。

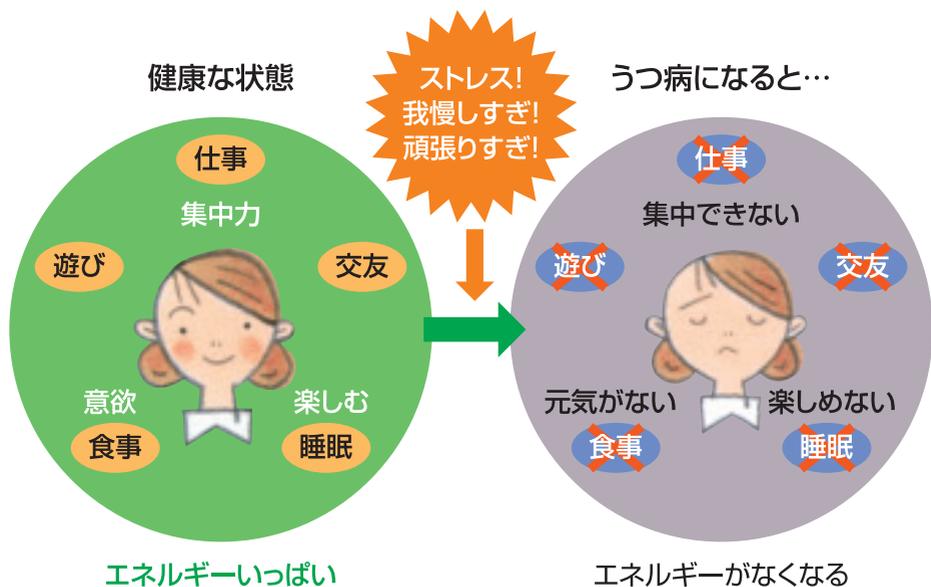
うつ病について日頃から関心を持ち、早期予防・早期発見・早期治療することが、自殺予防につながります。

2 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いて、日常生活に支障をきたしてくることがあります。これが「うつ病」です。脳や身体のバランスが崩れてしまうことによって起きる病気なので、回復のためには適切な治療が必要です。

- うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気です。
- 心配事や過労など、心身へのストレスが続くとかかりやすくなります。
- 倦怠感や食欲低下など身体の症状がより目立つ方も珍しくありません。

うつ病ってこんな病気



うつ病の予防には、日頃から心の健康に気を配り、早期発見・早期治療することが重要です。

■ うつ病では、からだにどんな変化が起きているの？

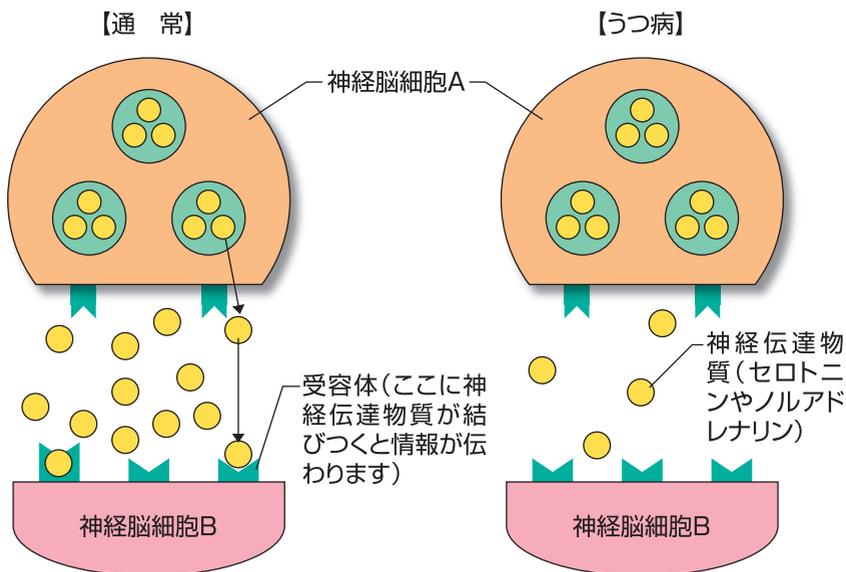
人間の脳や神経の働きは、神経細胞から神経細胞に色々な情報を伝える「神経伝達物質」によって調節されています。

この「神経伝達物質」の中でも「セロトニン」と「ノルアドレナリン」は、気分や意欲、思考にかかわる情報の伝達を調節して、こことからだの働きを整えています。

ストレスが続いて、この「神経伝達物質」がうまく働かなくなるのがうつ病です。

そのために、うつ病では気分が落ち込んだり意欲が低下したり、自律神経のアンバランスによる身体症状が出てくると考えられています。

脳内の神経伝達



うつ病では、神経伝達物質が、うまく働かなくなっています。

うつ病の症状は、こころとからだの両面に現れます。

こころに現れる症状

気分が落ち込む。自信がなくなる。

何事も楽しいと感じられず、
物事に興味がわかなくなる。

気分の症状

意欲の低下

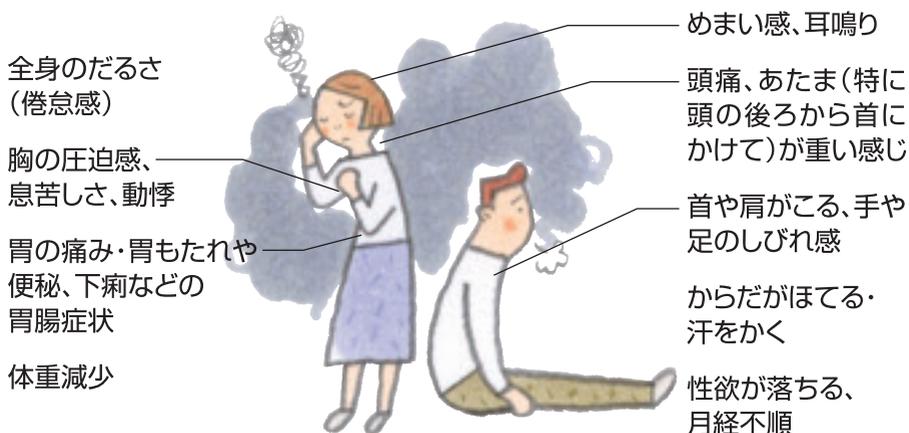
気力がなくなる。
おっくうになる。

思考の症状

集中力・判断力の低下。
悲観的で自責的な考え方になる。

からだに現れる症状

うつ病の初期段階では、下に示したような身体症状等を訴える方が多く、うつ病だと気づきにくいものです。



※ 内科・整形外科・婦人科などで検査をしても異常が見つからなかったら「うつ病」を疑い、精神科や心療内科を受診してみましょう。

■ うつ病を疑うサイン ～自分が気づく変化～

 さあ、チェックしてみましょう。

次の3項目以上に該当したら要注意です。

→ 2週間以上続いている時は、医療機関や相談機関に相談してみましょう。
(P24～)

- 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 自分を責めて、自分は価値がないと感じる。
- 4 集中力が落ち、何をしても迷ってなかなか決断できない。
- 5 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする。¹⁾
- 6 疲れやすくてだるくて、気力が出ず意欲が湧かない。
- 7 寝つきが悪い。朝早く目が覚める。ぐっすり眠った気がしない。
- 8 食欲がなく、体重が減少する(または反対に過食になる)。
- 9 死にたい気持ちにたびたび陥る。

次のようなことにも、気をつけてください。

- 1 人に会うのも面倒で会いたくなくなる。
- 2 酒の量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。
- 3 朝方に特に、気分や体調が悪い。
- 4 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない。



1) 診断基準では、「周りの人からみて考えや行動がにぶくなる」と書かれています。

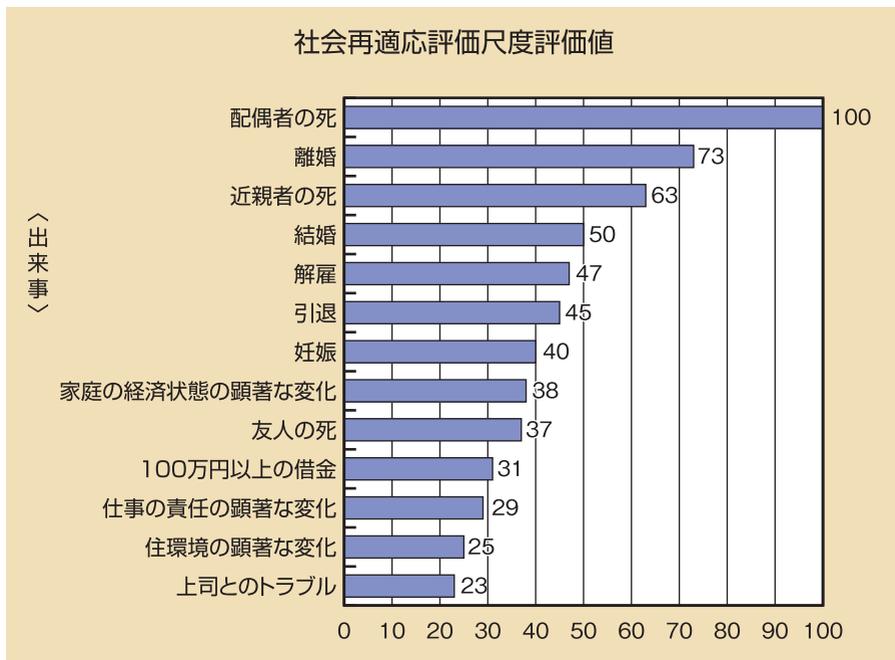
3 うつ病はどうして起こるの？

■ どんなきっかけで、うつ病になるの？

さまざまな生活や環境の変化が、大きなストレスとなり、うつ病を引き起こすきっかけとなることがあります。

うつ病の引き金となる出来事は、近親者の死やリストラなどの悲しいことだけでなく、昇進や結婚といった嬉しいことの場合も珍しくありません。それは、責任や負担が重くなり、期待に応えようと頑張り過ぎてしまうためです。

【きっかけとなる主な出来事】ストレス度



※ 結婚を50として、各出来事のストレスの平均値を示したものです。

■ うつ病には、どういうタイプになりやすいの？

信頼を裏切らないようにと、能力以上のことを引き受けてしまい、ひとりで背負い込んで、絶えず人との折り合いに気配りするようなタイプの方がうつ病になりやすいと言われることがあります。



- 几帳面、きまじめ、完全主義な人
- 仕事熱心、強い責任感、頼まれると断れないタイプの人
- 人と争えない、他人の目を気にするタイプの人

しかし、どのようなタイプの方でも、ストレスが大きくなれば、うつ病になる可能性があります。

よくいわれるうつ病になりやすい性格

※()は、提唱した精神医学者

- **循環気質**(クレッチマー)
社交的、親切、善良、静か、落ち着いている、気が弱い、陰うつ、依存的
- **執着気質**(下田)
仕事熱心、几帳面、凝り性、徹底的、正直、熱中性、ごまかしができない
- **メランコリー性格**(テレンバッハ)
几帳面、勤勉、誠実、強い義務感

4 うつ病の予防のために1- 心の健康をチェックする-

自分で気づくサイン

 さあ、最近(ここ2週間)の様子についてチェックしてみましょう。

心の健康度自己評価票

| | | | |
|---------|--|----|-----|
| A 項目 | 1 毎日の生活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、いま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 自分は役にたつ人間だと考える事ができますか | 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 ※死は「自殺に結びつくような死」を意味します | 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がありますか(それはどのようなことでしょうか) | はい | いいえ |

黄色の回答が、

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



いずれか該当した場合は、こちらの相談機関(P24を参照してください)へご相談ください。

C項目に該当する例：配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人々の自殺、医療機関からの退院などの場合

周りの人が気づくサイン

 あなたの周りで、以下の項目に当てはまる方はいませんか？

- 1 以前と比べて、表情が暗く元気がない。
- 2 イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- 3 自分を過剰に責めるなど、何事も悪い方にばかり考えている。
- 4 生きているのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- 5 好きなことや趣味をしなくなる。身だしなみにも気を遣わなくなる。
- 6 周囲との交流を避けるなど、人と会わないようになる。
- 7 仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- 8 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する。
- 9 体調不良の訴え(身体が痛い・だるい・食欲がない等)が多くなる。
- 10 眠れない日が続いていて、朝方の気分や体調が悪そうである。
- 11 飲酒量が増える。酒で気を紛らわす日が多くなる。



いくつかのサインが続くときは、医療機関への受診を勧めたり、相談機関に相談してみましょう。(P24～)



5 うつ病の予防のために2- 普段から気をつけること-

うつ病の発症には、日常生活のストレスが影響しており、そのストレスを溜めない生活を送ることがうつ病予防につながります。その為には、

- 1 自分自身の性格の傾向を知る。
- 2 物事の見方、考え方を試してみる。
 - 100点満点(完璧)でなければいけない。→6割できれば十分。
 - もう一日しかない→ あと一日もある。
- 3 頑張りすぎない。
- 4 自分にあった生活リズムを守る。
- 5 自分ひとりで抱えこまない。
 - 自分がしなければならぬ。→みんなにも手伝ってもらおう。
- 6 生活の変化に気をつける。
 - 季節、仕事、年齢、家庭環境などの節目に注意。
- 7 問題解決のための優先順位をたてる。
信頼できる人に相談し、問題を整理して、これからのことを考える。

こうした方法をとっても

気持ちが晴れないとき、ストレス解消する元気もないとき

- 休養をしっかりととり、こころとからだの疲れをとりましょう。
- 2週間経過してもよくなる場合、保健所等の相談機関に相談してみましょう。

注意しなければいけない解消法

- **飲酒**: 深酒や毎日の飲酒は、アルコール依存につながります。
- **過食**: やけ食いは、体を壊す原因になります。
- **パチンコ・スロットや競馬など**: ギャンブル依存症につながる恐れがあります。

[ストレス解消法のいろいろ]

ストレス解消法は、さまざまです。自分にあったストレス解消法を見つけましょう。動的(行動的)な解消法と静的(受動的)な解消法をうまく、組み合わせていきましょう。

動的な解消法

軽い運動をして、緊張している体の筋肉をほぐす。
(散歩、ジョギング、サイクリング、ストレッチ運動など)。



親しい友達と
食事をする。



1日1回は、外に出て、日光を浴びる。光を浴びることにより自律神経を安定させます。(30分以上の外出・散歩をする)。

コーラスや
カラオケなど、
大きな声
を出して歌う。



アニマルセラピー
(犬や猫などペットと
触れ合う)

静的な解消法

静かな環境でのんびりと過ごす。
(自室、図書館、公園など)。
無理に、何かをしようと思わない。
(あるがままに過ごす)



マッサージをやってもらう。
専門のマッサージの他、
簡単なマッサージを夫婦で、
親子でやってみましょう。
力をいれず、やさしく
するのがコツ。



好きなバラエティやコメディ番組
を見て、思いっきり笑ってみる。

座禅を組む、
瞑想にふける。



好きな香りの入浴剤や
アロマオイル入りのお風呂で、
ゆっくりと入る。



思いっきり、殴り書きを
する。嫌なことを紙に書
いて破り捨てる。

趣味(音楽、映画、など)を
楽しむ。

Q あなたのストレス解消法は?

6 うつ病が疑われたら

■ ゆっくりと 十分に休養をとみましょう。

眠れない、元気がなくて、日常の仕事や家事が、思うようにできないときは、まずゆっくりと休養をとることが大切です。休養をとることで、こころも体もリラックスし、脳の働きも整えられ精神状態が安定してきます。

■ ひとりで悩まず、保健所等の相談機関に相談をしましょう。

うつ病かも知れないと一人で思い悩まず、まずは、電話相談してみましょう。



電話相談により、身近な相談機関や医療機関など様々な情報を得ることができます。

保健所では、面接相談や専門医の相談(こころの健康相談)で、じっくり相談することができます。働いている方は、環境調整も大切になりますので、労働関係の相談機関に(P25を参照ください)まず電話相談しましょう。

また、職場内の衛生管理者や主治医と相談しながら調整を図っていくことが大切です。

周囲の人の気づきと声かけを!

うつがひどくても、本人はうつと気づかずに悩んでいることが多いです。休養が取れるように、家族や職場の協力・支援が必要になります。

■ 精神科病院・診療所(クリニック)を受診しましょう。

不眠や食欲不振・うつ状態などが2週間以上続く場合は、精神科・心療内科・メンタルクリニックなどを受診しましょう。

なお、かかりつけ医がいる場合は、まずそちらに相談するのもよいでしょう。

7 うつ病の治療

■ どのような治療をするのでしょうか？

治療の基本は、薬と休養です。うつ病では脳の神経機能に変調をきたしているため、それを改善するのに薬を服用することは、とても重要です。

また、休養できるような環境の調整も大切です。(主治医から休職を勧められることもあります。よく相談して療養に専念しましょう)

薬の効果がでるのに少し時間がかかりますが、続けて服用することが大切です。薬に不安があるときは、勝手に調整せず、医師によく相談しましょう。

【抗うつ薬による薬物治療の流れ】

| | | | | | |
|----------|-----------------------|--|----------------------------------|--|--------------------------------|
| 症状と治療の経過 | 抗うつ薬の効果が始まるまでの時期。 | うつ病症状がよくなっていく時期。 | うつ病症状がよくなった後、抗うつ薬を減らさずに続ける時期。 | 抗うつ薬を少しずつ減らしていく時期。 | うつ病症状がよくなり、薬を飲まなくてもよい状態。 |
| | ↑回復 ↓うつ | | | | |
| ※ | 10～14日 | 2～3ヶ月 | 3～6ヶ月 | 3～6ヶ月 | 治癒(寛解) |
| 療養のコツ | 医師の指示どおり、内服することが大事です。 | よくなった気がして、薬をやめたいと思いがちですが、しっかり続けて飲んでいきましょう。 | うつ病を再発させないためにもしっかりと治療を続けていきましょう。 | 医師の指示に従って、慎重に薬を減らしていきます。自己判断で、勝手に薬をやめないようにしましょう。 | 再発予防のため、しばらくの間、薬を飲み続けることがあります。 |

※ 時間はおよその目安です。個人差がありますからよく医師と相談しながら治療することが大切です。

療養のコツ

うつ病は、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら回復に向かいます。

あせらず、かならず治ると信じて治療をしていきましょう。

■ 薬以外の治療～うつ病の認知行動療法について

うつ病になると健康だった時には何でもなかった出来事も、悲観的にとらえてしまい気分の落ち込みを強めてしまいます。こうした悲観的な考え方を修正するとともに、より前向きな行動をとれるように支えていく治療のことを、認知行動療法と呼びます。うつ病治療の基本は薬と休養ですが、この認知行動療法を組み合わせることによって、治療に効果があることが分かっています。

■ 入院する場合もあるのでしょうか？

うつ病の多くは、通院で治療が可能です。ただし下記のような状態の時は入院を勧められる事もあります。

- 自殺をする危険が高いとき
- ほとんど食べず、衰弱が見られるとき
- 焦燥感(イライラ感)が激しいとき
- 自宅ではゆっくり静養できないとき

■ 医療機関への受診の勧め方は？

家族や周りの方が「うつ病かもしれない」と気づいたときは、早めに受診するよう促してください。

しかし、受診を勧めても、すぐに受診するとは限りません。「私は病気ではありません」「原因がわかっていますから」「疲れているだけ」「問題(ストレスの原因)が解決されなくてはどうにもならない」「前にもこんな感じになったから大丈夫」と病気を一生懸命否定しようとする場合があります。

その背景には、「うつ病」という病気に対する知識不足や誤解、精神科の病院にかかることへの不安や抵抗感が大きいこと、病気のために決断が難しくなっていることが考えられます。



このような場合は、医療機関や保健所などで対応方法を相談しましょう。

勧め方のポイント

まず、ご本人の気持ちをしっかり受けとめることです。
そして、次のような工夫もしてみましょう。

- 本人自身が抱えている具体的な症状(眠れない、体がだるい、頭がいたい、首の痛みや肩こりがひどいなど)をあげて、まず、内科の受診を勧める方法もあります。内科医師から精神科や心療内科を紹介してもらいましょう。
- 薬を飲むことで症状が軽減し、楽になることを伝えましょう。
- 家族が事前に医師に相談し、本人を診てもらおう方法もあります。
- 本人が、信頼している人(親戚、先輩、友人など)から受診を勧めてもらうことも有効です。

医療機関の探し方

- ホームページで探す。

■ 福島県のホームページ「ふくしま医療情報ネット」 (携帯サイト)
の「診察科目・時間を探す」で情報提供しています。

<http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pwtptmenu01.aspx>



■ 福島県精神保健福祉センターのホームページの「社会資源情報ハンドブック2013(第2版) 6 医療機関」で精神科・心療内科の情報提供をしています。

<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/sigen-2.html>

- 地元の保健所へ相談する。(P24)

※精神科救急に関するご相談 (夜間などで受診先や保健所等と連絡がとれない時)
福島県精神科救急情報センター ☎ 0570-783147 (ナビダイヤル)
受付時間：月～金 8:30～22:00、土・日・祝日・年末年始 17:30～22:00

■ 本人が、心がけること

1 うつ病は、治療すれば必ず良くなるということを信じましょう。

病気のときには、自分はもう駄目だと悲観的に思いがちです。でもうつ病は、治療すれば必ずよくなります。

2 主治医の指示に従い、薬はきちんと飲みましょう。

良くなったからといって、自己判断で薬をやめてはいけません。主治医に状態を相談しながら、服薬しましょう。症状がなくなっても、しばらくは通院服薬を続けることが必要です。

3 心と身体をゆっくり休ませましょう。休むのが仕事!

中途半端な休養ではなく、仕事や家の中の雑事から離れて、のんびり休養しましょう。レクリエーションなど気軽に考えたくくなりますが、症状が重い時は、それも負担となってしまいます。

4 重大な決定は先延ばしにしましょう。

症状が重いと「退職しようか」「学校やめようか」「離婚した方が良いか」などという考えが浮かびがちです。十分に回復するまで、決定はできるだけ先に延ばしましょう。

5 つらいからといって、お酒に逃げるのは、やめましょう。

お酒を飲むと一時的には気持ちが楽になることがありますが、逆に睡眠が浅くなり、うつ病や自殺のリスクを高めてしまうことがあります。また、薬を飲んでいる方は、薬の作用に影響がでてくるので、お酒は控えましょう。

6 再発させないため疲労をためこまない工夫をしましょう。

肩の力を抜いて、決して頑張らない。ひとりで背負いこまないで、人に頼んでみることも必要です。

■ 家族の方が、心がけること・注意すること

1 うつ病は「病気」であることを理解しましょう。

「気の持ちよう」で何とかなるものではないのです。朝は調子が悪く出勤できないといったのに、夕方になるにつれて調子が戻りテレビを見たりするため、家族は怠けているのではないかと思いがちですが、これは、うつ病の症状の日内変動によるものです。

2 「励まし」は逆効果、温かく見守ってあげましょう。

うつ病の患者さんは、「頑張りたいけど頑張れない」状態にあります。励まされるとかえってつらくなるものです。励ましの言葉が、本人をさらに追い詰めることにもなりかねません。本人の話を遮らず、じっくり聞いてあげましょう。

3 原因を追及しすぎない。

うつ病などの原因は、はっきりわからないことも多いものです。原因を追及することで、問題解決につながれば良いのですが、家族関係がギクシャクしてしまっては仕方ありません。

4 あせらないこと。

家族があせると本人もますますあせってしまいます。じっくりと回復を待つことが大切です。「仕事を辞める」「離婚する」など人生においての重大な決定は、先延ばしし、病状が回復してから一緒に考えましょう。

5 ゆっくり休める環境づくりに配慮しましょう。

身の回りや家事など、家族がなるべくやってあげましょう。本人が「申し訳ない」という気持ちを強く持つ場合は、「今は休むのが仕事」といってあげてください。

6 受診や服薬が続けられるようサポートしましょう。

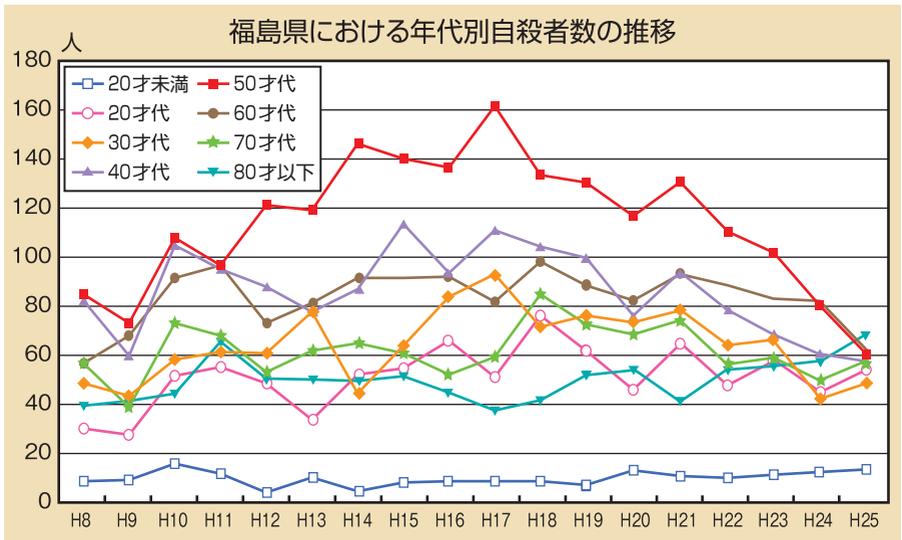
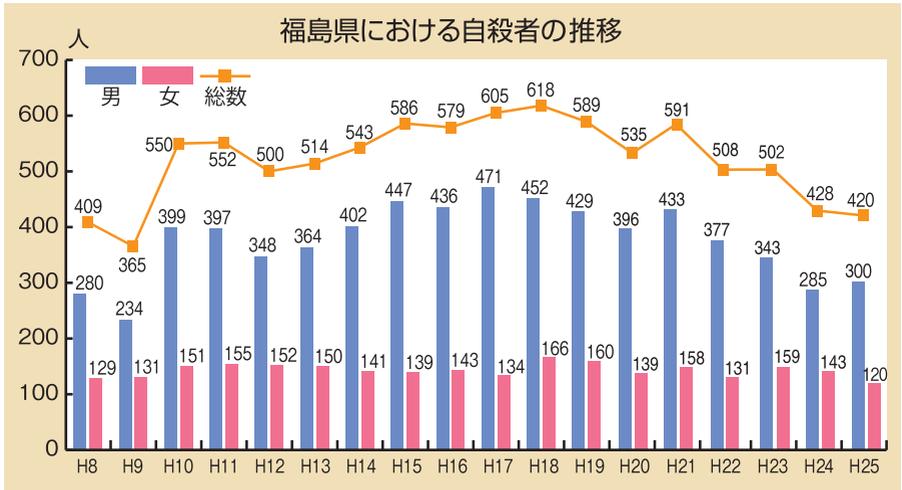
「いつまで薬を飲んでいるの」「薬はからだによくない」など安易なことは、言わないようにしましょう。本人が受診や薬を飲むのをためらうような場合は、その気持ちを受け止めたうえで、完全によくなるまで治療をつづけるよう促していきましょう。

9

自殺で大切な人を亡くさないために

■ 自殺の現状

平成10年に年間の自殺者が全国で3万人を超え、その後も毎年約3万人の方が自殺(自死)しています。福島県でも平成10年以降、高い水準で推移しており、毎年600人前後の方が自ら命を絶っています。



〔厚生労働省 人口動態統計 確定値〕

■ 自殺の危険の高い人の心理状態

自殺を考えているとき、ほとんどの人は、「生きていく苦しみから逃れたい」という衝動とともに「生きたい」という、相反する感情が同時に存在しています。自殺の危険が高まると、思考・感情・行為が非常に幅の狭いものになり、「自分はどうしようもない」「死ぬしかない」と、ひどく極端な思考に陥ってしまいがちです。自殺される方の9割が精神疾患の状態に陥っていると考えられていますが、このような極端な思考は、病的な状態に陥ることによって出てくるものです。

■ 死にたいと言われたら

① 気持ちをうけとめること

まずは「どうしたのですか?」と尋ね、
相手が何を伝えようとしているのか、
相手と目線を合わせ、相手の気持ちに寄り添い、
耳と目と心で丁寧に聴くことを心がけましょう。

「死にたい」と相手に言われたら、それを聴いた人は誰でも驚き、不安に駆られ、何も答えることができなかつたり、反対に、何とかしようとして、「そんなこと言わないで」「頑張って」などと慰めたり、励ましたり、説得にあたったりしがちなものです。

しかし、そうした対応は、聴いた側の気持ちを楽にすることには役立っても、相手には、話しきれなかった思いと受けとめてもらえなかった空しさだけが残る場合が多いものです。

「死にたい」という言葉が出る背景はさまざまだと思います。病苦・挫折感・先行き不安・生活の不満・日常の空しさ・悲しさ・寂しさ・迷惑をかけたくないといった、さまざまな感情が込められているでしょう。

「死にたい」と言われたときは、そうした気持ちに添って、逃げずに、ひたすらに、じっくりと話を聴き、受け止めることが大切です。そうすれば、相手は「死にたい」という気持ちをもう一度自分の中に受け止めなおすことができ、その結果、新たな展開が生まれることもあるのではないのでしょうか。

②冷静に確かめること

それと併せて、死にたい気持ちがどのくらい切迫しているものかを確認することも大切です。**どこまで具体的に考えているのかを尋ねてみる**ことで確かめることができます。もし死にたい気持ちが強いときは、安全の確保が最優先です。一人で何とかしようとせず、他者に知らせ、助けを求めてください。

③すべきこと、してはいけないこと

(精神保健従事者向けですが、一般の方も参考にしてください)(文献6により作成)

すべきこと

- 傾聴し、共感を示すとともに、冷静さを保つ
- 支持的で思いやりのある態度で接する
- 事態を重く受け止め自殺の危険性を評価する
- 過去の自殺未遂歴を尋ねる
- 自殺以外の解決方法を話し合う
- 自殺についての具体的な計画を尋ねる
- 時間をかせぐ——自殺しない約束をする
- 他の支援に結びつける(精神保健の専門家・家族など)
- 可能ならば、自殺に使われそうな手段を取り除く
- すぐに行動する、連絡を取る、助けを求める(精神保健の専門家・救急車・家族など)
- 自殺の危険が高い場合、一人にせず、一緒にいる

してはいけないこと

- 状況を見逃す
- 狼狽したり、パニックになる
- 全てうまくいくなどと気休めを言う
- 「やれるならやってみろ」などと挑発する
- 些細な問題であるように装う
- できないことをできると保障する
- 秘密にすると約束する
- その人をひとりにしてしまう



10 うつ病Q&A

Q 「うつ状態」と「うつ病」は同じものですか？

A 同じものではありません。気分の落ち込みが続くことを「うつ状態」と言います。「うつ病」でなくても、誰でも「うつ状態」になることはあるものです。

Q 「躁(そう)うつ病」と「うつ病」の違いを教えてください。

A 躁うつ病は、気分の高ぶりが続く躁状態と、うつ状態をくり返す病気です。躁状態を伴わない「うつ病」とは区別され、治療方法も異なります。

Q 子どももうつ病になるのですか。

A なります。大人の場合とはやや異なり、イライラ・身体症状(腹痛・吐き気等)・行動(不登校等)などの症状が出やすい傾向があります。

Q うつ病のようなのですが、病院にかかるべきか迷っています。

A 迷っているのであれば、受診をおすすめします。精神科医療機関にどうしても抵抗ある場合は、かかりつけの内科等を受診したり、相談窓口を利用するなど方法の一つです。(P24以降の相談窓口一覧参照)

Q 心療内科、神経科、精神科などいろいろな診療科がありますが、どこにかかればよいのですか。

A うつ病の治療のためには、精神科医師による治療をおすすめします。心療内科の場合、精神科医師がいない場合があります。医療機関や保健所などに確認してみるとよいでしょう。

Q 家族がうつ病のようなのですが、受診をためらっています。どのように関わればよいのでしょうか。

A その人の気持ちにそって、今困っていることに耳を傾けてみて下さい。病気を治すというよりも、困っていることの解決手段の一つとして、受診という方法があることを伝えてみてはどうでしょうか。

Q うつ病で仕事を休むことになりましたが、収入が無くなり、困っています。

A 雇用されていたのであれば、健康保険の傷病手当金をもらえる可能性があります。主治医や職場にご相談ください。

Q うつ病で仕事を休んでいます。復職したいと考えています。しかし、前と同じように働けるか不安です。

A 主治医や産業医などによく相談して、復職のタイミングや方法を考えましょう。その他、リワーク(職場復帰支援)を福島障害者職業センターのほか、県内の一部の精神科医療機関で実施しています。リワークとは、職場との調整やリハビリを通して、職場復帰を支援していく方法です。精神科医療機関に関しては、お近くの保健所にお問い合わせ下さい。(P24参照)

Q 治療費が高くて困っています。安くする方法はありますか。

A 外来の精神科医療であれば自立支援医療の制度が使えます。医療費が1割の負担で済むほか、所得に応じて月ごとの上限額も設定されます。入院では、保険者ごとに医療費の上限額が設定されています。自立支援医療に関しては、市町村や病院に、入院費に関しては保険証に記載されている保険者や病院にお問い合わせください。

Q うつ病でも障害年金は支給されるのでしょうか。

A うつ病でも、条件が満たされれば障害年金が支給されます。条件としては、障害の程度の他、初診日からの期間(1年6ヶ月以上)、年金の納付期間や他に受給している年金等の有無などが考慮されます。障害の程度や初診日からの期間に関しては、主治医や医療機関のソーシャルワーカーにご相談下さい。また、納付期間等に関しては、年金事務所にお問い合わせください。

Q うつ病でも精神障害者保健福祉手帳は取得できるのでしょうか。

A うつ病でも、障害の程度によって取得できます。初診日から6ヶ月以上経ってからの申請になります。ご自身の病状が当てはまるかどうかについて、主治医や医療機関のソーシャルワーカーにご相談下さい。

【参考文献】

- 1) うつ病対策推進方策マニュアル～都道府県・市町村職員のために～(厚生労働省「地域におけるうつ対策検討会」平成16年1月発行)
- 2) 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」H16年3月(福島県)
- 3) 高齢者支援に携わる職員のためのハンドブック「大切な人を自殺で失わないために」H16年3月(福島県)
- 4) 我が国の精神保健福祉(精神保健福祉研究会)
- 5) 保健統計の概要(福島県保健福祉部)
- 6) WHO 自殺予防 プライマリー・ヘルス従事者のための手引
- 7) 精神科臨床評価検査法マニュアル 臨床精神医学 2004
- 8) うつ病患者と家族の支援ガイド(大阪精神神経科診療所協会 うつ病診療研究グループ)
- 9) 大野裕:厚生科学研究費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帰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

11 主な相談窓口一覧

(平成26年12月現在)

どうぞ ひとりで抱え込まず気軽に相談してください。

- (注)1 曜日・相談受付時間に変更がある場合もありますのでお問合せください。
相談受付時間「月～金」の場合は、祝日・年末年始は除きます。
- (注)2 面接相談を行っている機関もあります。あらかじめお電話でご確認ください。
- (注)3 相談受付時間の終了間際ですとゆっくりとお話をうかがうことができません。
時間に余裕を持っておかけください。
- (注)4 「0570」で始まるナビダイヤルは、PHSや一部のIP電話等ではつながらない場合があります。

■ こころの相談・精神保健福祉相談

| | | |
|--|--------------|----------------|
| こころの健康、ひきこもり、アルコール・薬物やギャンブル等の依存の問題、精神障がい者の医療、社会復帰等に関する相談 ※精神科医師等による「こころの健康相談」は要予約 | | |
| 精神保健福祉センター | 024-535-3556 | 月～金 8:30～17:15 |
| 県北保健福祉事務所 | 024-534-4300 | |
| 県中保健福祉事務所 | 0248-75-7811 | |
| 県南保健福祉事務所 | 0248-22-5649 | |
| 会津保健福祉事務所 | 0242-29-5275 | |
| 南会津保健福祉事務所 | 0241-63-0305 | |
| 相双保健福祉事務所 | 0244-26-1132 | |
| 郡山市保健所 | 024-924-2163 | |
| いわき市保健所 | 0246-27-8557 | |

■ 電話による心の相談

| | | |
|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| こころの病・不安・孤独・生きているのがつらいなどのさまざまな悩み相談 | | |
| こころの健康相談ダイヤル | 0570-064-556 (ナビダイヤル) | 月～金 9:00～17:00 |
| 福島いのちの電話 | 024-536-4343 | 毎日 10:00～22:00 毎月第3土 22:00～翌日10:00 |
| 岩手・宮城・福島専用 よりそいホットライン | 0120-279-226 (フリーダイヤル) | 24時間 365日 |
| 自殺を考えるほどの苦しい思いを聞きます | | |
| 東京自殺防止センター | 03-5286-9090 | 毎日20:00～翌朝6:00 (火曜日は17:00から) |
| 被災された方のこころの相談 | | |
| 被災者相談ダイヤル ふくこころライン (ふくしま心のケアセンター) | 024-531-6522 | 月～金 9:00～12:00 13:00～17:00 |

■ 勤労者の健康相談

| | | |
|--|-------------------|--------------------------|
| 中小企業の事業主及び労働者の健康に関する相談 ※健康相談会（夜間相談） 専門科医師による「健康相談会」「心の相談」は要予約 | | |
| 福島地域産業保健センター | 024-534-6411 | 相談日・時間については、直接お問い合わせください |
| 郡山地域産業保健センター | 024-924-1280 | |
| いわき地域産業保健センター | 0246-27-7257 | |
| 会津地域産業保健センター | 0242-27-0528(会津) | |
| | 0241-22-1219(喜多方) | |
| 須賀川地域産業保健センター | 0248-73-3723 | |
| 白河地域産業保健センター | 0248-23-3701 | |
| 相馬地域産業保健センター | 0244-23-6806 | |
| 双葉地域産業保健センター | 休止中 | |

■ 労働・経営相談

| | | |
|----------------------------------|---|----------------|
| 労働全般の相談 ※フリーダイヤルは労働者からの労働相談に限りませ | | |
| 福島労働局 総合労働相談コーナー | 024-536-4600 0800-8004611 (フリーダイヤル) | 月～金 9:00～16:30 |
| 中小企業における労働に関する相談 | | |
| 福島県中小企業労働相談所 | 0120-610-145 (フリーダイヤル) | 月～金 9:00～16:00 |
| 労使関係トラブルの相談 | | |
| 福島県労働委員会事務局 | 024-521-7594 | 月～金 8:30～17:15 |
| 経営全般に関する相談 | | |
| (公財)福島県産業振興センター (福島県経営支援プラザ) | 024-525-4034 | 月～金 8:30～17:15 |

■ 消費生活相談

| | | |
|---|--------------------------|----------------|
| 悪質商法等の消費者トラブルの相談、多重債務に伴う債務整理に関する情報提供 ※消費生活無料法律相談は要予約 | | |
| 福島県消費生活センター | 024-521-0999 | 月～金 9:00～18:30 |
| 貸金業界の指定紛争解決機関（金融 ADR）として、相談対応・苦情処理・紛争解決など中立公正な立場から支援します | | |
| 日本貸金業協会福島県支部 | 0570-051-051 (ナビダイヤル) | 月～金 9:00～17:30 |

■ 法律相談

| | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------------|
| 借金・多重債務・労働・相続・夫婦間の問題など | | |
| 法テラス福島 | 0503383-5540 (IP電話) | 月～金 9:00～17:00 |
| 法テラス・サポートダイヤル | 0570-078374 (ナビダイヤル) | 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 |
| 震災に関するお問合せ | | |
| 震災 法テラスダイヤル | 0120-078309 (フリーダイヤル) | 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 |
| 福島県弁護士会震災原発無料 電話相談 | 024-534-1211 024-925-6511 0246-25-0455 | 月～金 14:00～16:00 |
| 無料相談会（要予約） | | |
| 司法書士総合相談センター | 024-533-5539 0120-81-5539 (フリーダイヤル) | 月～金 10:00～12:30 13:30～16:30 |
| 福島県弁護士会福島支部 【クレジットサラ金問題無料相談】 | 024-536-2710 | 月 14:00～16:00 (但し実施しない日もあり) |
| 日弁連交通事故センター福島県 支部（福島県弁護士会福島支部） | 024-536-2710 | 木 10:00～15:30 (但し実施しない日もあり) |

■ 犯罪・暴力・迷惑行為などの相談

| | | |
|--|---------------------------------|--------------------------------|
| 犯罪被害・ストーカー・DV・性被害・虐待・自殺・いじめ問題・振り込め詐欺（オレオレ詐欺・架空請求・還付金詐欺）・ヤミ金などの相談 | | |
| 警察安全相談 (県警察本部 県民サービス課) | #9110(フッシュ回線のみ) 024-525-3311 | 月～金 9:00～17:00 |
| 性犯罪被害 110 番 (県警察本部 捜査第一課) | 0120-503-732 (フリーダイヤル) | |
| ふくしま被害者支援センター | 024-533-9600 | 月～金 10:00～16:00 |
| SACRA: さくらふくしま (性暴力被害に関わるもの) | 024-533-3940 | 月・水・金 10:00～20:00 |
| 法テラス・ 犯罪被害者支援ダイヤル | 0570-079714 (ナビダイヤル) | 月～金 9:00～21:00 土 9:00～17:00 |

■ 人権相談（福島地方務局）

| | | |
|--------------|-----------------------|-------------------|
| みんなの人権 110 番 | 0570-003-110(ナビダイヤル) | 月～金 8:30～17:15 |
| 子どもの人権 110 番 | 0120-007-110(フリーダイヤル) | |
| 女性の人権ホットライン | 0570-070-810(ナビダイヤル) | |

■ 生活全般の相談

生活の中で直面する様々な悩みや問題、DVの相談

※「一般相談」「健康相談」「法律相談」の面接相談は要予約

| | | | | | |
|------------------------|--------------|-----|-------------|-------------|-------------|
| 福島県 男女共生センター 相談室 | 0243-23-8320 | 火 | 9:00~12:00 | 13:00~16:00 | 17:00~20:00 |
| | | 木~日 | 9:00~12:00 | 13:00~16:00 | |
| | | 水 | 13:00~17:00 | 18:00~20:00 | |

■ 障がい者の相談

障がい者の日常生活での心配や悩み・困りごと等の相談

| | | | |
|-----------------------------------|--------------|-----|------------|
| 障がい者 110 番（福島県 障がい者社会参加推進センター） | 024-563-5110 | 月~金 | 8:30~17:00 |
| 職場復帰・再就職支援 | | | |
| 福島障害者職業センター | 024-522-2230 | 月~金 | 8:45~17:00 |

■ 難病の相談

患者さんやご家族からの療養上のお悩みや不安等に関する相談

| | | | |
|---------------|--------------|-----|------------|
| 福島県難病相談支援センター | 024-521-7961 | 月~金 | 9:00~16:00 |
|---------------|--------------|-----|------------|

■ 高齢者の相談

家庭問題、老後の不安、介護の悩み等の相談

※専門相談（年金・法律・税金）は要予約

| | | | |
|----------------|--------------|-----|-------------|
| 福島県高齢者総合相談センター | 024-524-2225 | 月~金 | 9:00~17:00 |
| 認知症に関する相談 | | | |
| 認知症コールセンター | 024-522-1122 | 月~金 | 10:00~16:00 |

■ 女性の相談

夫等からの暴力・離婚問題・家庭問題など女性の様々な悩みの相談

| | | | |
|-------------------|--------------|----|----------------------------|
| 福島県女性のための相談支援センター | 024-522-1010 | 毎日 | 9:00~21:00 (祝日・年末年始を除く) |
|-------------------|--------------|----|----------------------------|

■ ひとり親の相談

ひとり親の就労相談

| | | | |
|---------------------|--------------|-----|------------|
| 福島県母子家庭等就業・自立支援センター | 024-521-5699 | 月~金 | 9:00~17:00 |
|---------------------|--------------|-----|------------|

子どもや子育ての相談

| | | |
|--|---|-------------------------------|
| いじめ問題など | | |
| 福島いじめ SOS24 (県教育委員会) | 0120-916-024 (フリーダイヤル) | 24時間 |
| いじめ 110 番 (県警察本部 県民サービス課) | 0120-795-110 (フリーダイヤル) | 月～金 9:00～17:00 |
| 子ども相談窓口(福島県弁護士会)受付用 | 024-533-8080 | 平日 10:00～17:00 |
| 学校・家庭生活に関する事(不登校・いじめ・学業・非行・性格・子育て等に関する心配事) | | |
| ヤングテレホン (県警察本部 県民サービス課) | 024-526-1189 | 月～金 9:00～17:00 |
| ダイヤルSOS (県教育センター) | 0120-453-141 (フリーダイヤル) | 月～金 10:00～17:00 |
| 子どもと家庭テレフォン相談 (県中央児童相談所) | 024-536-4152 | 毎日 9:00～20:00 (祝日・年末年始を除く) |
| 子どものあらゆる相談(18歳未満) | | |
| 児童相談所 全国共通ダイヤル | 0570-064-000 (ナビダイヤル) | 24時間 |
| 中央児童相談所 | 024-534-5101 | 月～金 8:30～17:15 |
| 県中児童相談所 | 024-935-0611 | |
| 会津児童相談所 | 0242-23-1400 | |
| 浜児童相談所 | 0246-28-3346 | |
| ひきこもりに関する相談 | | |
| 福島県ひきこもり支援センター | 024-546-0006 soudan-fukushima@gaea.ocn.ne.jp | 火～土 9:30～17:30 |

死別・離別の悲しみ相談

| | | |
|---|--------------|----------------------|
| 自死で大切な人をなくされた方の相談 | | |
| 自死遺族相談ダイヤル (NPO 全国自死遺族総合支援センター グリーンサポートリンク) | 03-3261-4350 | 毎週木曜日 11:00～19:00 |

医療機関

- 福島県のホームページ「ふくしま医療情報ネット」
<http://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/ap/qq/men/pwtpmenuult01.aspx>
- 福島県精神保健福祉センターのホームページ
<http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

(携帯サイト)



※精神科救急に関するご相談(夜間などで受診先や保健所等と連絡がとれない時)

福島県精神科救急情報センター ☎ 0570-783147 (ナビダイヤル)

受付時間: 月～金 8:30～22:00、土・日・祝日・年末年始 17:30～22:00

初版 平成21年 3月発行
第2版 平成23年11月発行
第3版 平成27年 3月発行

発行 福島県精神保健福祉センター

住所 〒960-8012 福島県福島市御山町8-30

電話 024-535-3556 FAX 024-533-2408

ホームページ <http://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/21840a/>

福島県精神保健福祉センター

で

検索

