

「こころの健康づくりアンケート」「うつ講演会」を実施

# 「うつ病」について考える

昨年11月25日、八鹿老人福祉センターで「うつ講演会」を開催し、87人が聴講しました。

この日は、高宜良さん（兵庫県精神保健福祉センター精神科医）による「うつ病の正しい理解と自殺予防」治る力と支える力」についての講演と、昨年5月、八鹿地域のまちづくり総合健診（基本健診）受診者を対象に実施した「こころの健康づくりアンケート」の結果報告が和田山健康福祉事務所から行われました。これらは、養父市保健医療計画（健康やぶ21）で、平成18年度の重点施策として示されているものです。今月号では、この講演内容とアンケート結果の一部についてお知らせします。

## ◎うつ病の要因

現代人にとってうつ病は、大変身近な病気となっています。日本では15人に1人が、生涯のうち一度はうつ病を経験するといわれています。養父市でも、約14%の人が今までに「うつ」だと感じたことがあると答えています。うつ病は、さまざまな要因が複雑に重なり合って発症すると考えられますが、注目される要因としては次のものがあります。

### 【性格・心理的要因】

まじめで几帳面、責任感が強く完璧主義な人がうつ病になりやすいといわれています。これは、大部分の日本人に共通した特徴ですが、これらが人並

み以上に強い場合や融通の利きにくい人、開き直りや決断のできにくい人はストレスを受け止めやすく、うつ病になりやすいと言えます。

### 【環境・社会的要因】

大切な人や物など、自分にとってかけがえない存在を失ってしまう喪失体験、仕事の過労や経済不況などの要因がありますが、昇進や出産など、嬉しいはずの出来事でもうつ病になることがあります。

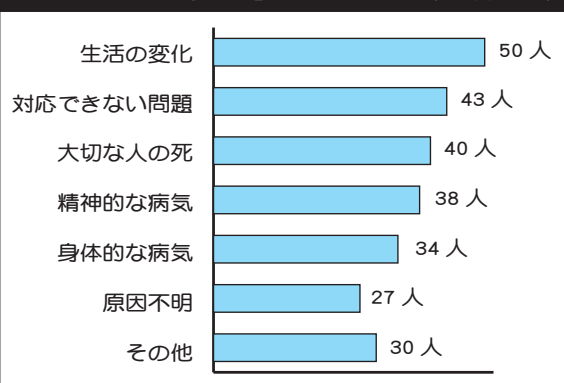
どんな時にうつになったかというアンケートでは、出産、結婚、引越、進学など、身近な生活の変化によるものが一番多い結果となっています。（アンケート結果①参照）

### 【生物学的要因】

うつ病は脳との関係が深いといわれ

ています。脳の中のある種の物質が減少するために、脳の正常な働きに支障が生じているとの考えが有力になっています。

アンケート結果①  
どんなときに「うつ」になったか（重複回答）



## ◎うつ病に対する誤解

- ① 病気ではなく、努力で克服できるという誤解
- ② 性格的欠陥であるという誤解
- ③ はずかしい病気、隠すべき病気という誤解

※ 本人の責任、根性が足りない、怠けているなどの認識は間違いです。

## ◎うつ病の治療

「うつ」は、適切な対応や治療により必ず楽になります。ただし、回復には波があり、改善とやり戻しを繰り返しながら時間をかけてゆっくりと回復していきます。

その期間は決して無駄な期間ではありませぬ。今まで一生懸命頑張って、精一杯生きてきて、少々無理をし過ぎて疲れてしまっただけのことです。これまでの自分の生き方を振り返る良い機会と捉えてください。

① 薬物療法 〓 生物学的原因に由来しているところを治す。

② 精神療法 〓 社会・心理的原因に由来しているところを治す。（ストレスを減らす、ストレスに対する取り組み方が上手くなるなど）

※ うつ病は適切な治療で治る疾患です。