

うつ病ってどんな病気？

うつ病とは…？

単なる「気分の落ち込み」とは違います。

人は悲しいことやつらいこと、ストレスがあると誰でも憂うつになったり気分が落ち込みます。通常であれば一時的なものであり自然に治りますが、「うつ病」の場合は自然回復が難しく、症状が持続し、日常生活や仕事に支障をきたす場合があります。



うつ病は多様で、症状のあらわれ方、感じ方も人によりそれぞれ違います。

工作中だけうつで、帰宅後や休日は普段通り活発に活動することができるようなものは「新型うつ病」（非定型うつ病（気分変調症）を含む）とも呼ばれ、若い世代に急増していて社会的な問題となっていますが、この病態のとらえ方については、専門家の間でも意見がわかれています。どちらにしても、日常生活の中でつらさを感じたら1人で悩まず、早期に医療機関の診察を受けることをおすすめします。

どんな症状？

こころだけでなく、からだにも不調があらわれます。

こころの症状

- 気分の落ち込み
- 意欲の低下
- あせり、罪悪感
- 思考力、集中力の低下

からだの症状

- 眠れない／1日中眠い
- めまいがする
- 疲れやすい
- 食欲の低下／増加
- 体重減少／増加
- 下痢、便秘

※からだの症状によってこころの症状に気付かない場合もあり、「仮面うつ病」と呼ばれています。

