

## もしかして…その症状、うつ？

→不調が続く  
期間が  
ポイントです。

うつ病は、いまや誰もがかかる可能のある病気です。がんや慢性疼痛などの身体疾患にもうつ病は合併しやすいといわれています。うつ病は、からだの不調から表れる場合もあります。

症状が2週間以上続く場合は、専門機関に相談しましょう。

### うつ病を疑うサイン

#### からだの不調

- 眠れない、寝つきが悪い、寝た気がしない、途中で目が覚める
- ひどく疲れる、だるい
- 食欲がない、体重低下
- 頭重感、頭痛、肩こり、めまい、動悸、胃部不快感、便秘、下痢等

**ストレス**がたくさん  
たまっているかも

#### こころの不調

- 気分が落ち込む
- 何かするのがおっくう
- 好きなことも楽しめない
- 人と会うのが気が重い
- 悲しくなる、すぐ涙ぐむ
- 簡単なことも決められない
- 悲観的になることが多い、自分を責める等



**うつ病**の前兆かも

### ～こころやからだの不調に気づいたら～

- 十分な休息をとりましょう。
- ひとりで抱え込まず主治医か専門医へ相談しましょう。
- つらい時はだれかに援助を求めることも大切です。

