

誰でもかかる可能性のある 「うつ病」

日本人の約 15 人に1人※

うつ病は、脳内神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」等が減る病気だと考えられています。減少すると、無気力で憂うつな状態になってしまいます。

そのため、うつ病は決して怠けているわけでも、気の持ちようで何とかなるものでもありません。

こころやからだの変調が2週間以上続く場合は、身近な相談窓口にご相談を、そしてかかりつけ医や専門の医療機関に受診してみましょう。



【相談窓口】

[長野市ホームページ](#) > [健康・医療・福祉](#) > [健康](#) > [こころの健康](#)
[>いのちの支援相談窓口一覧](#)



【関連情報】

[みんなのメンタルヘルス総合サイト厚生労働省](#)（[こころの情報サイト](#)）> [こころの病気を知る](#) > [うつ病](#)



[こころの耳～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト](#) 厚生労働省 > [ご存じですかうつ病](#)



※参考：若者を支えるメンタルヘルスサイト

長野市保健所健康課

電話 226-9961 FAX 226-9982