



やけに気分が落ち込んだり、 気怠さを感じたりしていませんか？



「5月病」と言うように、この時期は**環境変化**についていけず、気分がふさぎこんでしまったり、やる気が出なかったりと、**気分が落ち込みやすい**ものです。それが一時的である場合は自然と回復するものですが、**回復しない状態が何日も続き、仕事や勉強をはじめ、食事や入浴といった日常生活の行動すら出来なくなるほどエネルギーが低下してしまっ**た状態を【**うつ病**】といいます。

こころのサイン

- 何をしても楽しくない
- 興味がわかない
- むなしい
- 食欲がない
- 悪い方へばかり考えが及ぶ
- イライラ感がつのる



からだのサイン

- 寝つきが悪い、ぐっすり眠れない、よく目が覚めるなど
- 疲労、倦怠感
- 食欲低下
- 頭痛
- 肩のこりや背中中の痛み
- のどの渇き
- 便秘、下痢
- 体重減少
- からだの痛みやしびれ

誰でも気分が滅入ったり、落ち込んだりすることはありますが、大抵の場合、その原因が解決すれば症状は改善するものです。ところが、**うつ病の場合は「強い憂鬱感」が1~2週間続くことがあります**。また、上記のような「こころ」の症状のほか、「からだ」からのサインとして症状が出ることもあります。

セルフケアの方法（一例）

1. **前向きな態度**を取る … 先のことではなく**明日のこと**を考える。
ポジティブな記憶を思い出す。
2. **生活リズム**を整える … 毎日**決まった時間**に起きたり、外出をする。
3. より**積極的な行動**をする … 散歩程度で良いので、**運動**をする。

『うつ病は、心の風邪』とも言われるように、何かとストレスの多い現代社会では、**誰もがかかる可能性がある病気**です。不眠や疲労感、意欲の低下が何日も続くなど、**「何かおかしいな」と感じたら、早めに病院を受診されることをお勧めします**。

サカエ薬局は、**全国どこの病院・診療所の処方せんも受け付けています**。お薬や病気のことでも分からないことがありましたら、お気軽にご相談ください。



SAKAE PHARMACY

サカエ薬局

足立区千住旭町9-14 TEL: 03-3879-1601

ホームページ: <http://www.sakae-pharmacy.com/>