

# あなたは大丈夫ですか？こころの健康チェックをしてみましょう

## うつ病の9つの症状

- ① 一日中、気分がふさぎこんでいる。「憂うつ」「悲しい」「何の希望もない」と考える。イライラ感が出てくることもある。
- ② 「楽しみを感じられない」これまで好きだったことに興味が持てなくなる。自分の世界に閉じこもる。
- ③ 食欲が落ちてきて、何を食べてもおいしく感じられなくなる。体重が落ちてくる。逆に、食べ過ぎてしまうこともある。
- ④ 寝つきが悪くなる。夜中に目が覚めたり、朝早く目が覚めたりする。逆に、起き上がるのがつらくて寝てばかりになることもある。
- ⑤ 他の人の目にもわかるほどに体の動きが悪くなる。口数が少なくなる。逆に、身の置き所がなく落ち着かずに動き回るようになることもある。
- ⑥ 体を使っていないのにひどく疲れる。着替えなどの日常の動作も困難になる。何をする気もおきない。
- ⑦ ほとんど根拠なく自分を責める。過去の些細なことを思い出して悩む。
- ⑧ 集中力が落ち、決断力が鈍る記憶力の減退。仕事や学業の成績が落ちる。高齢者の場合認知症のようにみえることもある。
- ⑨ 死ぬことを繰り返し考える。「自分がいなければ周囲が助かる」などと思う。



9つの抑うつ症状のうち、2つ以上（①か②のどちらかを必ず含む）が、2週間以上続き、つらい気持ちになったり、生活に支障がでてきたりしている場合にはうつ病の可能性ががあります。専門医の診察を受けましょう。