

うつ病の症状に早めに気づきましょう!

「うつ」予防のポイント

- うつは誰でもなる可能性があります。
- 高齢期は、うつになりやすい時期です。
- 「うつかな」と思ったら早めに医療機関等に相談しましょう。

うつ病の主な症状

心の不調

- ・ ゆうつな気分
- ・ 興味、関心がなくなる
- ・ 自分を責めてしまう
- ・ 物覚えが悪くなる
- ・ 集中力がなくなる



体の不調

- ・ 眠れない、早くに目がさめる
- ・ 食欲がない
- ・ 体が動きにくい
- ・ 体のあちこちが痛い
- ・ 疲れやすい



うつ病を放っておくと...

- 日常生活全般が消極的に
- 健康が悪化
- 閉じこもりが続くと筋力が低下し歩行困難に
- 寝たきりに進むケースも



こころの健康を保つ日常生活のヒント

実践しよう!

- 地域の活動に参加しよう
- つらい気持ちを話してみよう
- 無理をせず休養しよう
- 生活のリズムを整えよう



あなたの心の健康度(うつ)チェックしてみましょう!

最近2週間のあなたの様子について教えてください。

1	毎日の生活に充実感がない	
2	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	
3	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	
4	自分が役に立つ人間だと思えない	
5	わけもなく疲れたような感じがする	

2項目以上あてはまった人は、うつの可能性があります

うつは「心のかぜ」といわれているように、誰もがかかる可能性があります。ふつうの「かぜ」とは異なり、放っておいても治ると考えてはいけません。

早めの相談が大切です

**かかりつけ医・
専門医療機関**



地域の相談機関

地域包括支援センター、市町村など

使用イラストはMPC「介護と福祉イラスト集」より

 **京都府健康福祉部高齢者支援課**

〒602-8570 京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町

TEL 075-414-4568

FAX 075-414-4572