

ここからの相談室

その2

精神科専門医・精神保健指定医のなごみクリニック伊藤先生が、あなたやご家族の不調の改善に向けて、親身になつてお手伝いします。

「うつ病」はだれでもなりうる

やる気がなくなり怠けて
いるように見える「うつ病」

は、誰でもかかる可能性のあるごく身近な病気です。

一般的には「仰うつ気分」「睡眠の異常」「食欲と体重の増減」など9つの症状のうち5つが当てはまるとうつ病を疑うとされています。

原因は、頭の神経伝達物質のバランスの乱れです。風邪をひいたり、胃が痛むのと同様に、過労やストレスで体調が乱れた際、うつ病も発症すると考えられています。心構えに問題があるのではなく、決して気力で解決できるものではありません。

うつ病の診断は精神疾患の中でもっとも難しいと言われています。それは、9つの症例がうつ病でない人にも当てはまるため。インターネットなどで調べ、安易な自己診断をするケースも多いようですが、ちょっとしたことではうつ病になりにくいこともあります。

「もしかしてうつ病かな」と思った場合、まずはしっかりと休養しましょう。それでも改善されない場合は、専門医に相談するようにしましょう。治療方法は色々

もしかして
「うつ病」のような気が
するのですが…

自己診断は危険です。
まずは休養し、
専門医に相談を。



Profile

なごみクリニック

院長／伊藤 優(いとう たかし)

精神科専門医・精神保健指定医
神奈川県生まれ。東京医科大学医学部卒業。東京医科大学付属病院 メンタルヘルス科入局後、平成20年5月より医療法人社団愛陽会 三川病院に勤務。平成28年3月よりなごみクリニック開院。

次号は…

うつ病の続きを
お話しします