

## うつ病の自己診断をしてみませんか？

人は誰でも悲しいことや失敗を体験すると、落ち込んだり憂鬱になったりしますが、多くは時間がたてばもとに戻ります。ところが、落ち込んだ気分が長く続き、生活に支障がでる場合、治療の対象になります。

うつ病は一生涯に一度でもかかる方が人口の 10%もあり、今や生活習慣病と並んで大変ポピュラーな病気となっております。しかし多くの場合、最初からうつ病を疑って医療機関を受診されることは少なく、大抵の場合はカラダの不調と考えて内科をはじめとする一般科を受診されることが多いようです。

うつ病の場合も、他の病気と同じように早期発見・早期治療が大切です。下記の項目の多くが当てはまる場合には、うつ病の可能性も考えられます。お気軽にご相談下さい。

- 1 . 気分がゆううつで、うっとうしい
- 2 . 何事にも関心を持たず、楽しめない
- 3 . 何をするのもおっくう
- 4 . 仕事の能率が悪くなった
- 5 . 疲れやすい
- 6 . 気力がわかない
- 7 . 自信がない、ダメ人間になった
- 8 . 他人に迷惑をかけていて申し訳なく感じる
- 9 . 集中力が落ちてしまい、思考力も低下している
- 10 . 物事の判断ができない
- 11 . 食欲がなく、体重も減った
- 12 . 夜眠れない  
(寝つけない / 夜中に何回も目がさめてしまう / 朝の早い時刻に目がさめてしまう)
- 13 . 生きているのがつらい
- 14 . 憂うつな気分やおっくうさは特に午前中に強く、夕方になると少し楽になる

以上の多くの症状が「ほとんど毎日、一日中」あって、それが2週間以上続いているとうつ病の可能性があります。特に、(A) 14個の症状のうちの初めの「1 . 気分がゆううつで、うっとうしい」あるいは「2 . 何事にも関心を持たず、楽しめない」があって(あるいは、1と2が両方ともあって)(B) その他の症状(3から14まで)の半数以上が該当する場合は、ぜひ専門家とご相談なさることをおすすめいたします。