

うつ病のこと知っていますか？

うつ病は、特別な人がかかると思いませんか？

日本人の約15人に1人が一生のうち一度はかかるといわれています。心配や過労・ストレスが続いたり、孤独や孤立感が強くなったり将来への希望が見出せないと感じたときなどうつ病にかかりやすいといわれています。うつ病を治療せずに放っておくと重症化したり自殺の危険も出てきます。

早期に専門医に相談していくことが大切です。



～あなたの心の状態をチェックしてみましょう～

* 最近2週間で当てはまる項目をチェックしましょう



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	

*判定 上記のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いており、そのためにつらい気持ちになったり生活に支障が出ている場合はうつ病の疑いがあります。

～心の健康相談窓口～

倉敷保健推進室	086-434-9822	保健師等による電話等での相談 専門医による相談（予約制） *心の健康相談 *アルコール・薬物・ギャンブル相談
児島保健推進室	086-473-4371	
玉島保健推進室	086-522-8113	
真備保健推進室	086-698-5111	
水島保健推進室	086-446-1115	
倉敷市保健所 保健課精神保健係	086-434-9823	
岡山県精神保健福祉センター	086-272-8835	月～金 9時30分～12時 13時～16時
岡山県精神科救急情報センター	086-225-9080	月～金 18時～24時 土・日・祝 10時～24時
岡山いのちの電話協会	086-245-4343	年中無休24時間 *毎月10日は、24時間・無料 0120-738-556

問い合わせ先：倉敷市保健所 保健課 精神保健係 086-434-9823