

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人が一生のうちに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～

倉敷市保健所 保健課精神保健係	086-434-9823	専門医による相談（予約制） アルコール・ギャンブル相談もあり 保健師による相談は随時
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
* 毎月10日は、フリーダイヤル（2008年～2009年3月） 0120-738-556（毎月10日 24時間・無料）		



問い合わせ先：倉敷市保健所保健課精神保健係 434-9823

平成21年2月作成

裏面もご覧ください