

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの

健康

A photograph of a person standing in a dense, green forest. The person is wearing a dark jacket and is looking towards the camera. The background is filled with tall, thin trees and lush green foliage. Overlaid on the image is Japanese text in a stylized, orange font with a white outline. The text is arranged in two lines: the top line reads 'サインを見逃さない' and the bottom line reads 'うつ病の対策'.

サインを見逃さない
うつ病の対策

サインを見逃さない
うつ病の対策

松岡正美

中岡由佳

約15人に1人

(一生のうちうつ病になる割合)

(厚生労働省調べ)





九州大学大学院 教授

神庭重信

サインを見逃がさ
の対策

こんにちは

神庭重信

専門は精神科 特に気分障害
ストレス科学 行動遺伝学など

サインを見逃がさない うつ病の対策

こんな症状で
始まる



うつとは？

うつ状態

気分の落ち込み
憂うつな状態

うつ病

うつ状態が長期
または程度が強い場合



サインを見逃がさない うつ病の対策

こんな症状で
始まる

会社員 Aさん 28歳 女性









吐き気・腹痛・めまい



うつ病の主な症状(大うつ病)

2週間以上は要注意

精神症状

おっくうさ 落ち込み

憂うつ感 何をしても楽しくない

意欲低下 死について考える など

身体症状

睡眠障害 けん怠感

頭痛 食欲低下 など

ストレスをためやすい人は？

まじめ

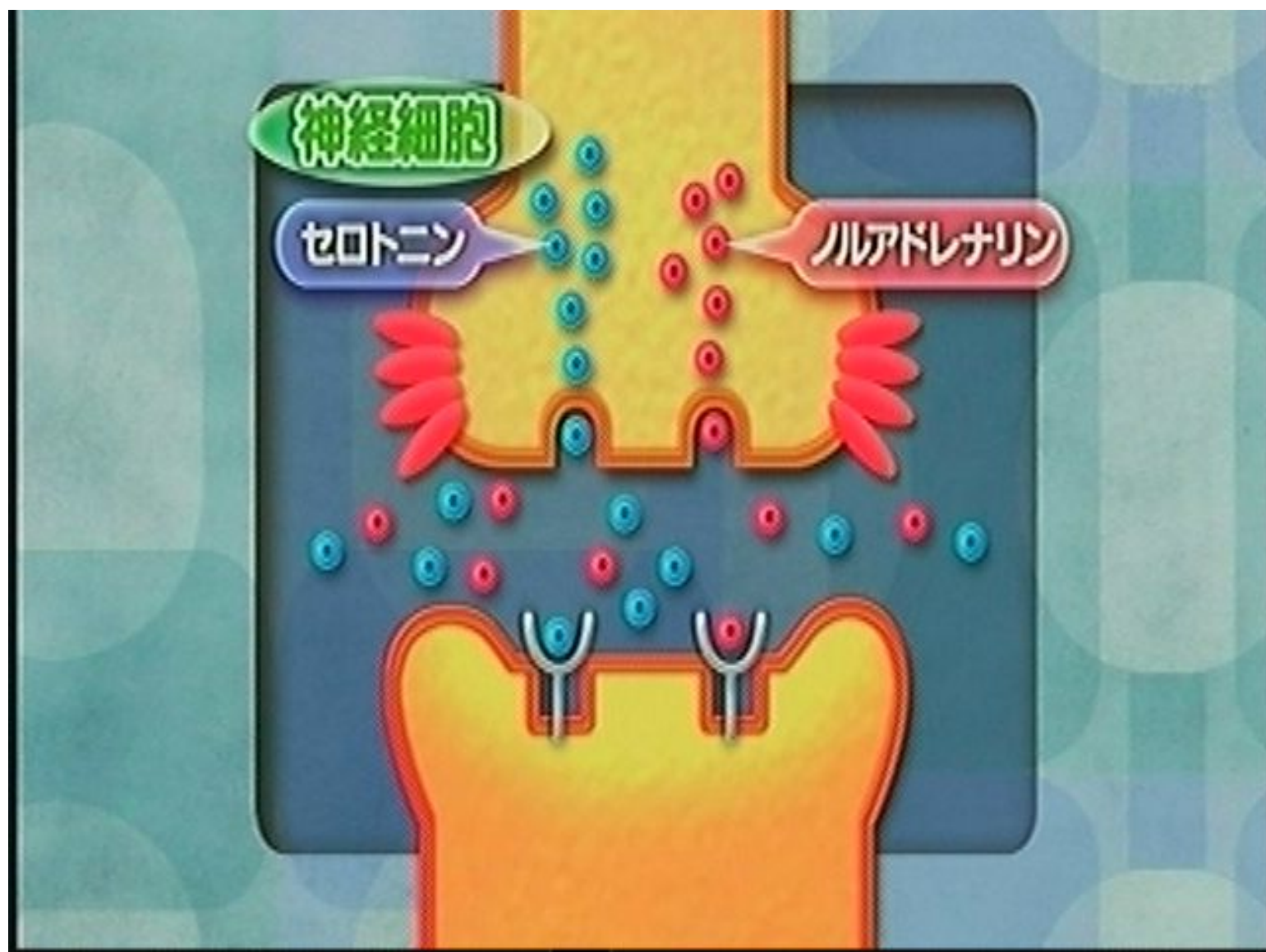
責任感が強い





うつ病のタイプ

・大うつ病・気分変調症・双極性障害



うつ病の治療法

休養

ストレスの軽減

薬物療法

精神療法



うつ病の薬物療法

SSRI

抗うつ効果 不安にも効果
第一選択 副作用少ない

SNRI

抗うつ効果
第一選択 副作用少ない

三(四)環系
抗うつ薬

抗うつ効果が高い
副作用が出やすい

治療の際の注意点

早期治療を

自分で判断しない

回復を焦らない





書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321



きょうの
健康

終

制作・著作

NHK

サインを見逃がさない うつ病の対策

明日は・・・

ストレスに注意
働き盛りのうつ

字幕放送

解説放送(副音声)

きょうの

健康

A person is lying on their back on a blue blanket in a lush green forest. The person's head is resting on the ground, and they appear to be resting or sleeping. The background is filled with dense green foliage and trees, creating a serene and natural setting.

サインを見逃さない
うつ病の対策

サインを見逃さない
うつ病の対策

松岡正美

中岡由佳

企業における心の病

〈増加傾向ありと答えた企業〉

48.9%



2002年

52.2%



2004年

61.5%



2006年

(社会経済生活性本部調べ)



サインを見逃がさない うつ病の対策

ストレスに注意
働き盛りのうつ



九州大学大学院 教授

神庭重信





サインを見逃がさない うつ病の対策

ストレスに注意
働き盛りのうつ

会社員 Bさん 50歳 男性












体のだるさ・頭痛・微熱

An illustration of a person with dark hair, looking unwell with a red face and wide eyes. They are sitting at a desk with their hands clasped in front of them. The background is a dark blue rounded square with a lighter blue circular pattern.

体のだるさ・頭痛・微熱

うつ病の主な症状(大うつ病)

2週間以上は要注意

精神症状

おっくうさ 落ち込み

憂うつ感 何をしても楽しくない

意欲低下 死について考える など

身体症状

睡眠障害 けん怠感

頭痛 食欲低下 など

職場復帰に向けて

きちんと治療

がうつ薬・休養

良い状態をキープ

働き方を見直す

リハビリ

職場環境についての話し合い

復帰



職場復帰後の注意点

本人 焦らない

会社 急に

過度な仕事を任せない



家族の対応

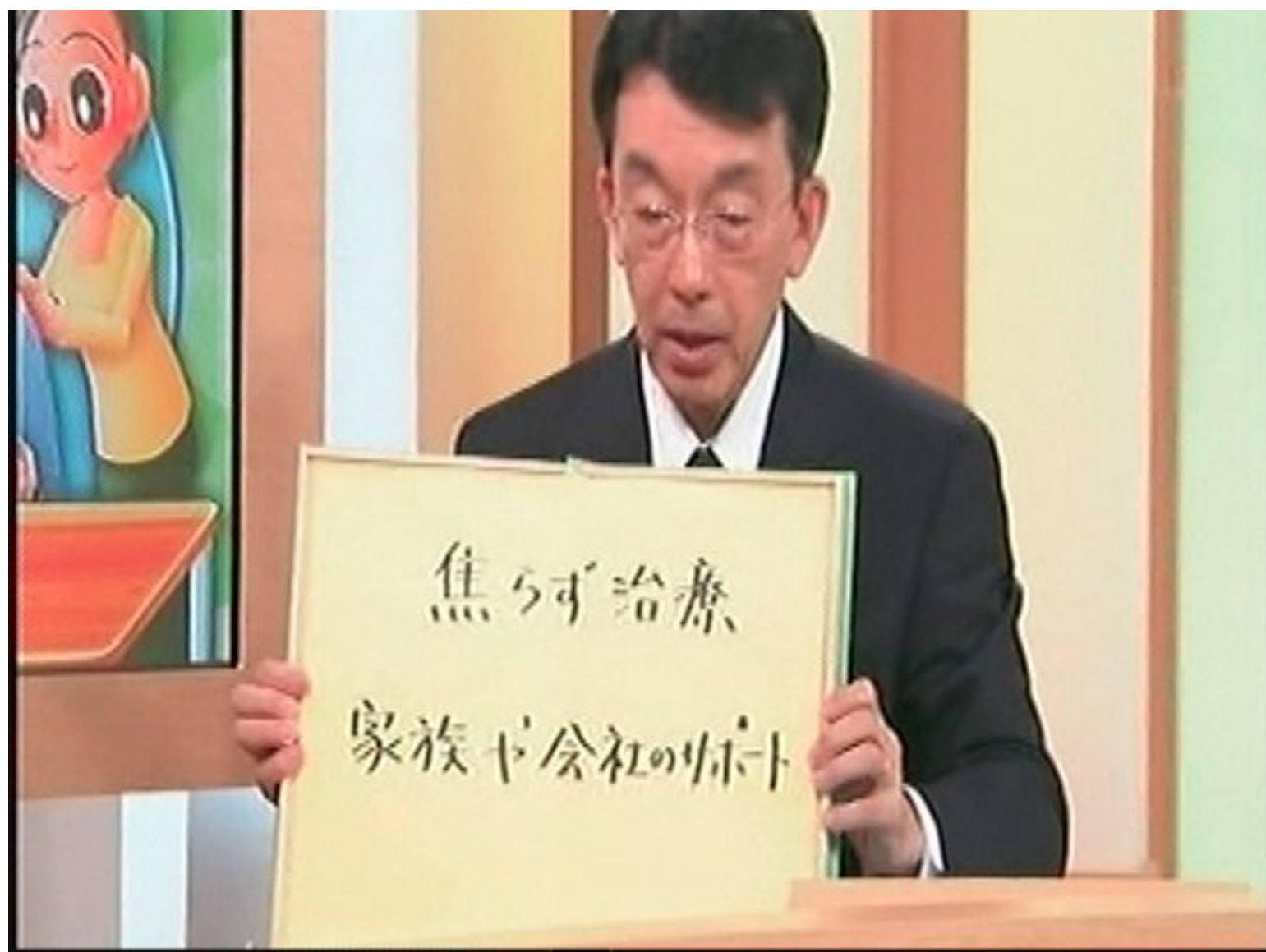
励まさない

行動をチェックする

静かに見守る

家族も治療に
参加する







焦らず治療

家族が会社のホト



 書店にない場合は
NHK出版 0570-000-321 



サインを見逃がさない うつ病の対策

明日は・・・

産後・更年期に注意

女性のうつ



きょうの
健康



サインを見逃さない
うつ病の対策

サインを見逃さない
うつ病の対策

松岡正美

中岡由佳





九州大学大学院 教授

神庭重信



主婦 Cさん 25歳 結婚2年目







自分の育て方が
悪いのでは
ないか...



不眠・けん怠感

自分の育て方が
悪いのでは
ないか...

不眠・けん怠感





うつ病の主な症状(大うつ病)

2週間以上は要注意

精神症状

おっくうさ 落ち込み

憂うつ感 何をしても楽しくない

意欲低下 死について考える など

身体症状

睡眠障害 けん怠感

頭痛 食欲低下 など

産後うつ 注意が必要な人

サポートが
得られない

まじめ
きちょうめん



産後うつ 対処法

早期治療

家族などの
サポート

育児相談







主婦 Dさん 50歳







ほてり・だるさ・頭痛
どうき・不眠

更年期うつの特徴

更年期障害の
身体症状

+

強い憂うつ感
興味・喜びの消失
など



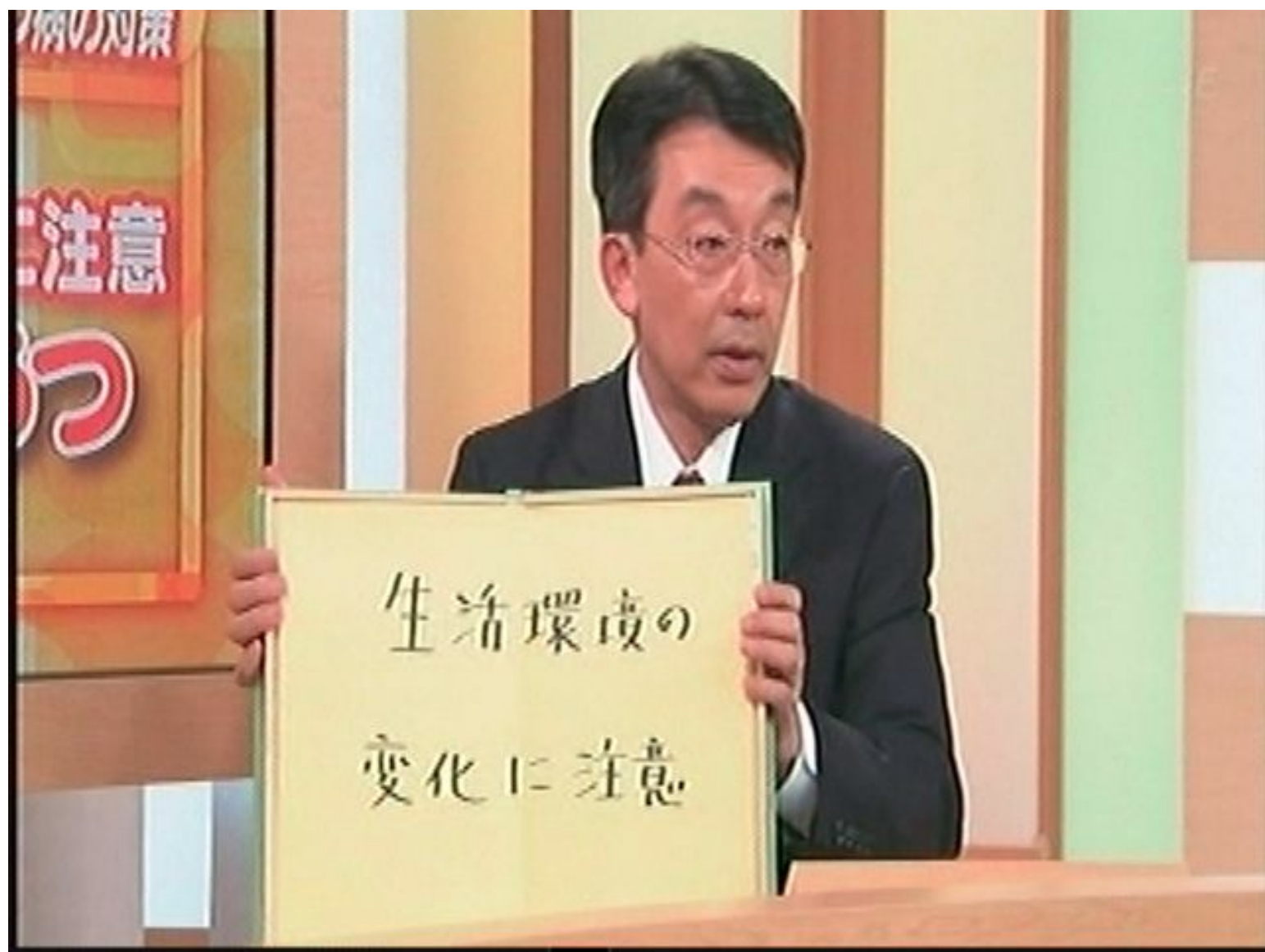
更年期うつ 対処法

更年期障害と
決めつけない

家族などの
サポート

次のライフステージを
考える





生活環境の
変化に注意



サインを見逃がさない うつ病の対策

明日は・・・

高齢者のうつ



サインを見逃さない
うつ病の対策

サインを見逃さない
うつ病の対策

松岡正美

中岡由佳





九州大学大学院 教授

神庭重信



主婦 Eさん 70歳









食欲低下·不眠



うつ病の主な症状(大うつ病)

2週間以上は要注意

精神症状

おっくうさ 落ち込み

憂うつ感 何をしても楽しくない

意欲低下 死について考える など

身体症状

睡眠障害 けん怠感

頭痛 食欲低下 など

高齢者のうつ

その背景に・・・

配偶者や知人の死

身体機能の低下

注意 脳血管障害

経済的問題



うつ病と脳血管障害

● 後遺症によるストレス

● 生活環境の変化によるストレス

● 脳への直接的な影響



高齢者のうつ 対処法

家族や地域などの
サポート

適切な治療

生きがいを見つける





あさの
健康

終

制作・著作







Weather
まおのてら

サインを見逃さない うつ病の対策



生活
百科

簡単リラックス法



九州大学大学院 教授
神庭重信

萩原流行

うつとは？

うつ状態

気分の落ち込み
憂うつな状態

うつとは？

うつ状態

気分の落ち込み
憂うつな状態

うつ病

うつ状態が長期
または程度が強い場合



Q

うつ病

早期発見

するには？



うつ病の主な症状(大うつ病)

2週間以上は要注意

精神症状

おっくうさ 落ち込み

憂うつ感 何をしても楽しくない

意欲低下 死について考える など

身体症状

睡眠障害 けん怠感

頭痛 食欲低下 など



大うつ病

重いうつ状態が続く



気分変調症

軽いうつ状態が長く続く

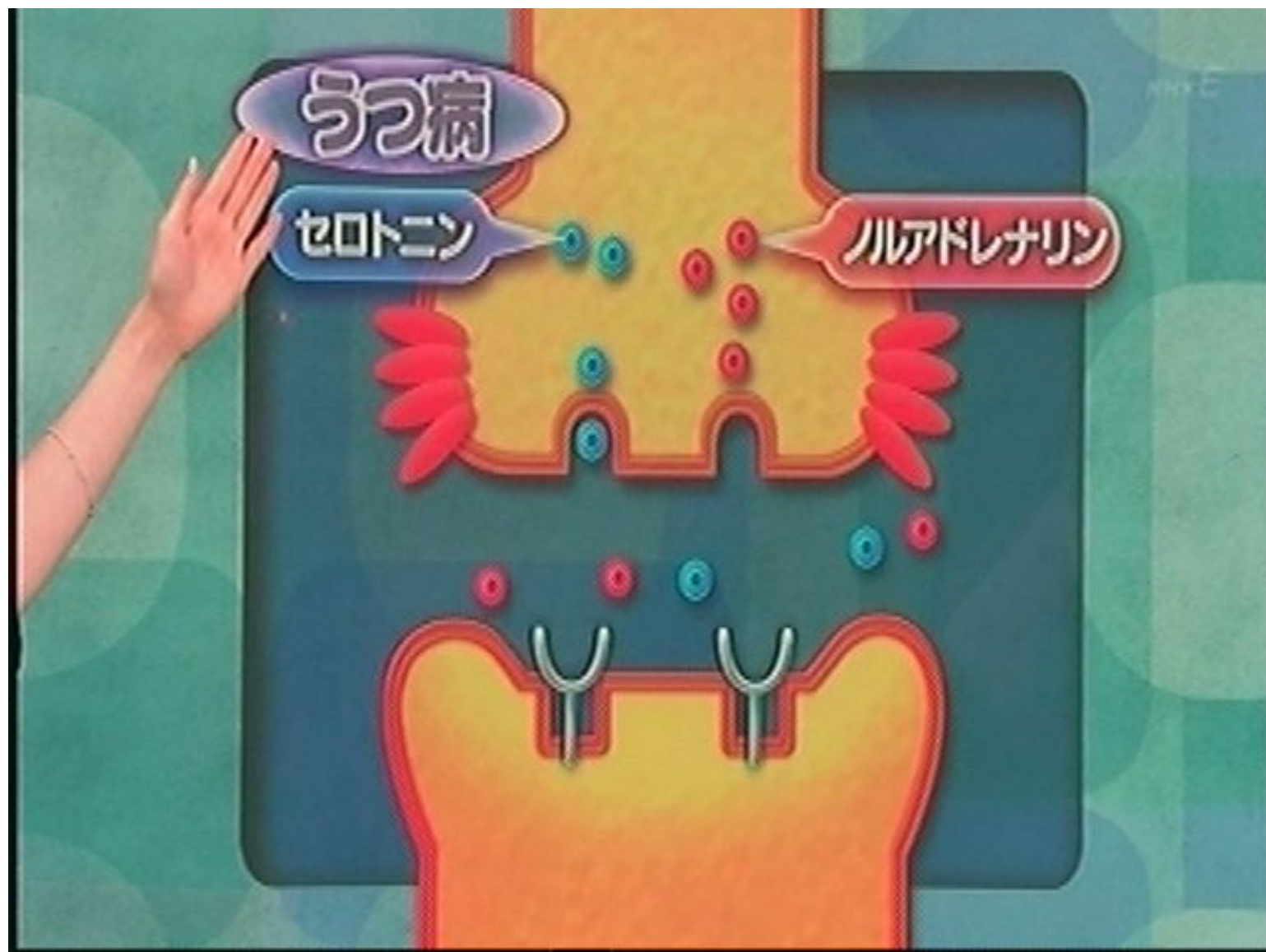


双極性障害

気分が高揚した そう状態と
気分が落ち込む うつ状態が現れる







うつ病の治療法

休養・
ストレスの軽減

薬物療法

精神療法



うつ病の治療法

休養・
ストレスの軽減

薬物療法

精神療法



治療の際の注意点

早期治療を

自分で判断しない

回復を焦らない



治療の際の注意点

早期治療を

自分で判断しない

回復を焦らない





抗うつ薬の副作用は？

うつ病の薬物療法

SSRI

抗うつ効果 不安にも効果
第一選択 副作用少ない

SNRI

抗うつ効果
第一選択 副作用少ない

三(四)環系
抗うつ薬

抗うつ効果が高い
副作用が出やすい

Q

家族・周囲の人は

どう対応
したらよい?



家族の対応

励まさない

行動をチェックする

静かに見守る

家族も治療に
参加する





周囲のサポート

働き盛り

段階を踏んだ職場復帰



産後

育児支援

更年期

家事・介護などの分担



高齢者

年のせいと決めつけず
受診を勧める

地域でのサポート





筋しかん法



指導・監修

東邦大学心療内科講師

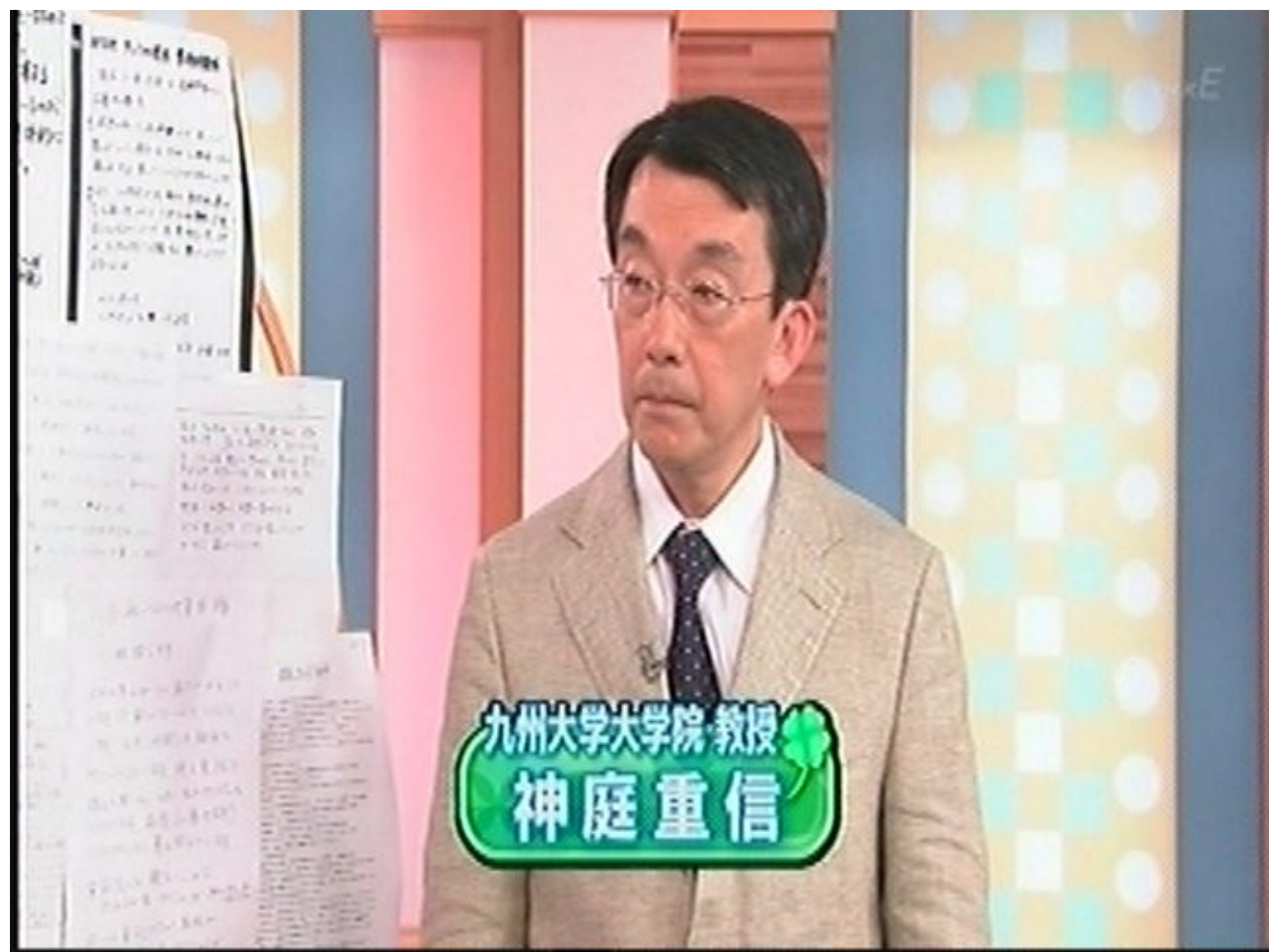
端詰 勝敬











九州大学大学院 教授
神庭重信

東京府 44年 4月 25日 (102) 様

主査長官様
お世話になっております。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。

東京府 44年 4月 25日 (102) 様

25日の健康 第102号 FAX

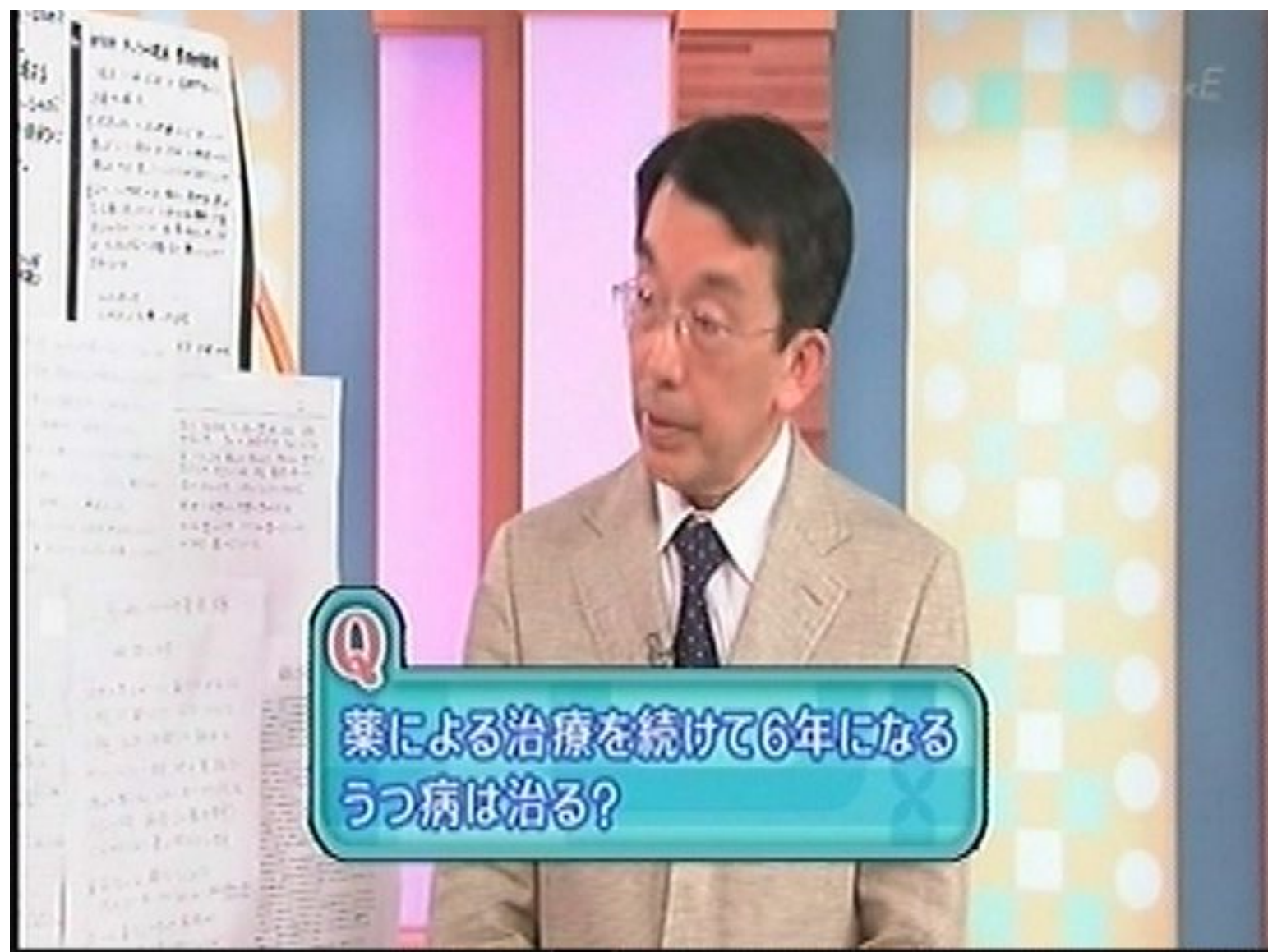
お返事 25日

お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。

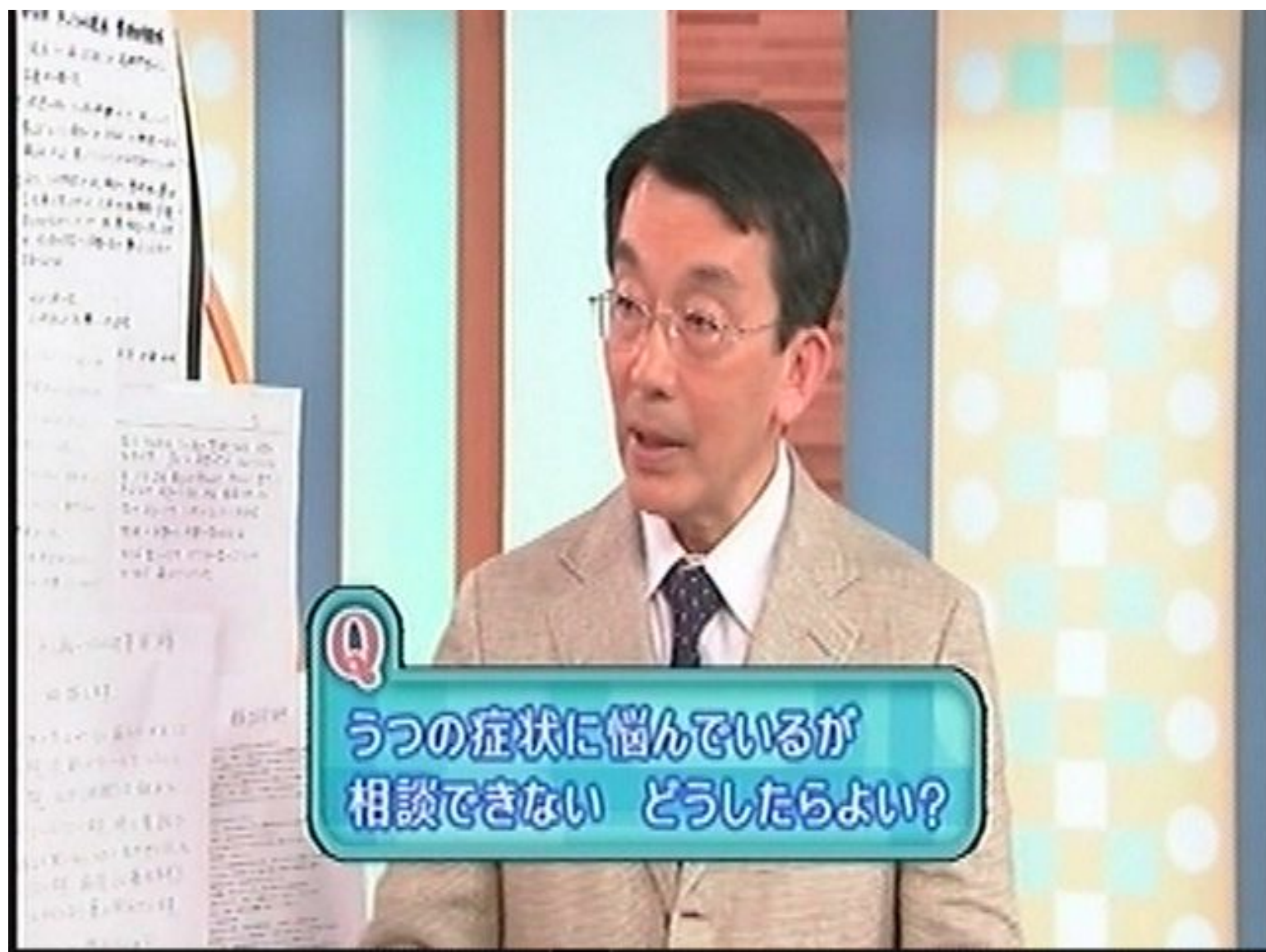
お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。

お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。

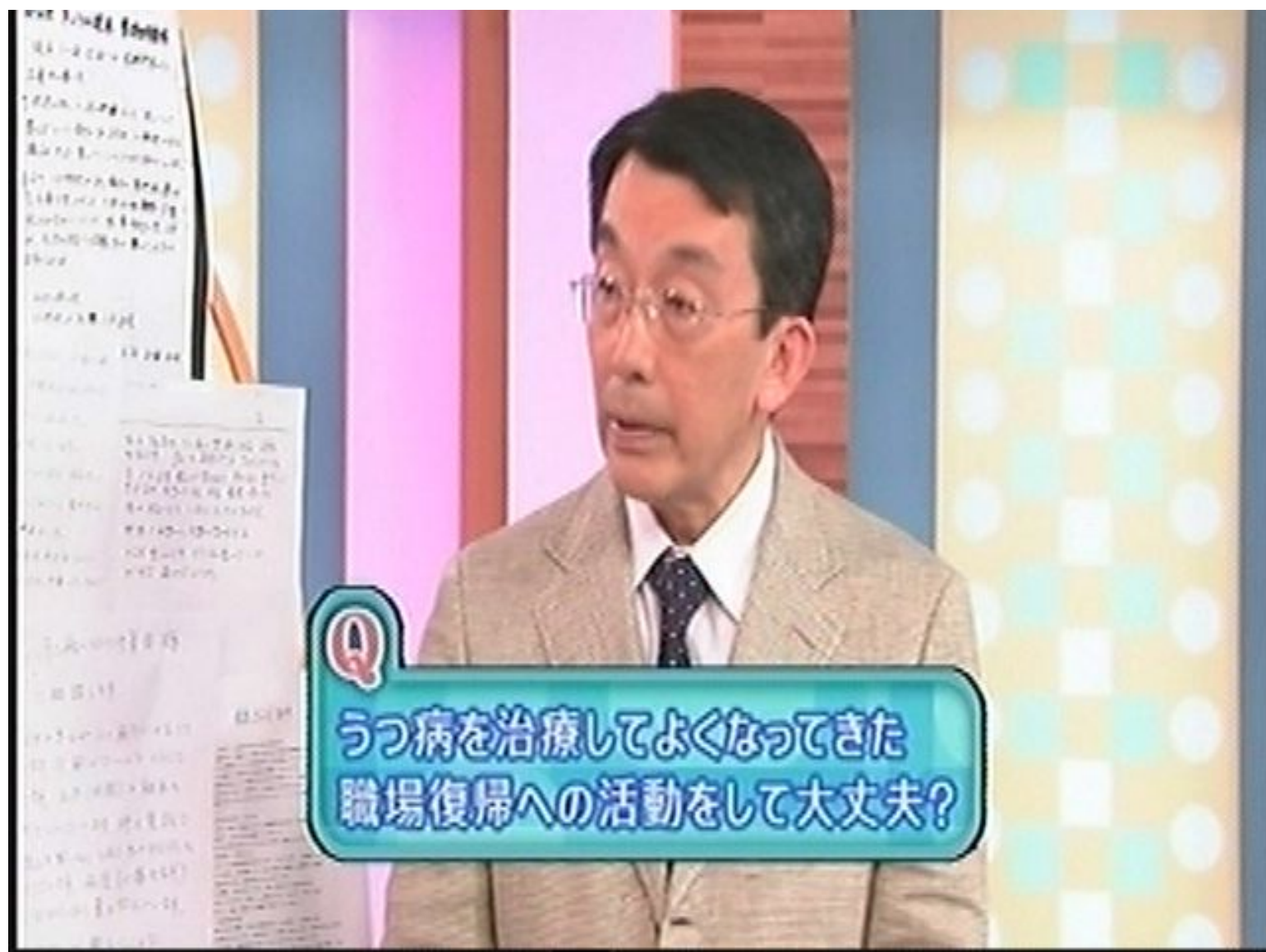
お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。お返事ありがとうございます。お礼申し上げます。



薬による治療を続けて6年になる
うつ病は治る？



うつ症状に悩んでいるが
相談できない どうしたらよい？



うつ病を治療してよくなってきた
職場復帰への活動をして大丈夫？



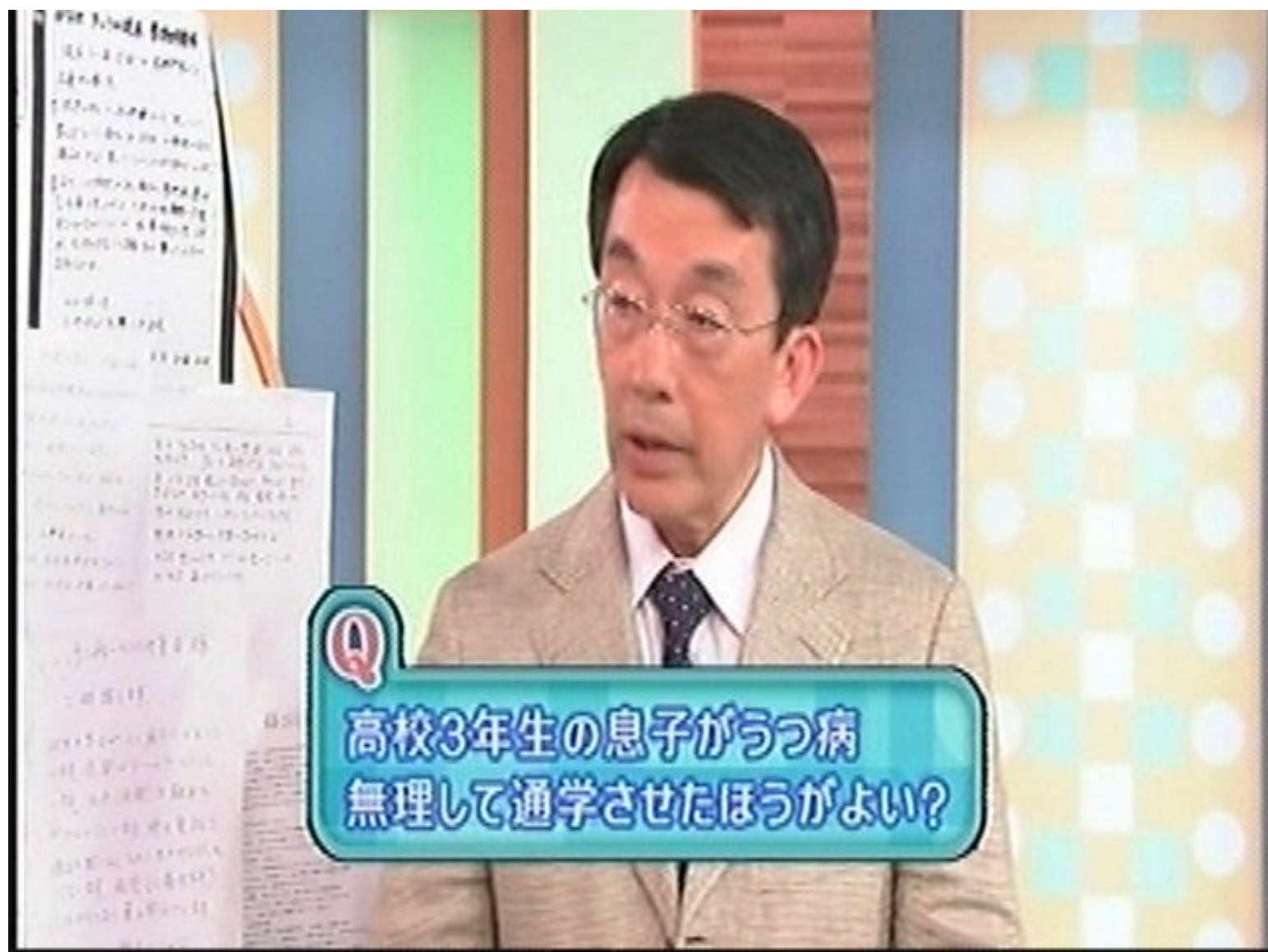
Q

同僚がうつ病に 連絡をとりたいが
そっとしておいたほうがよい?

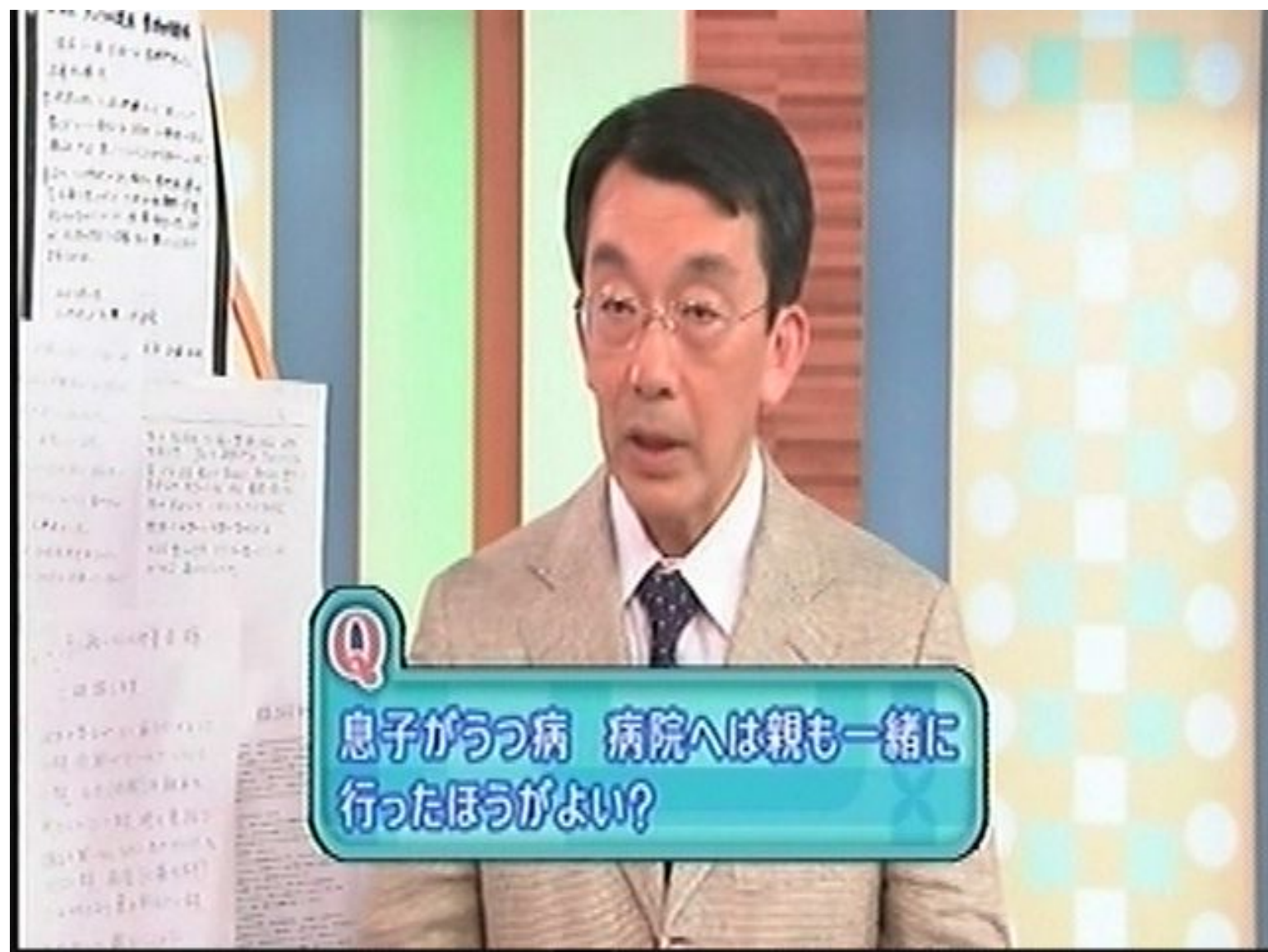


Q

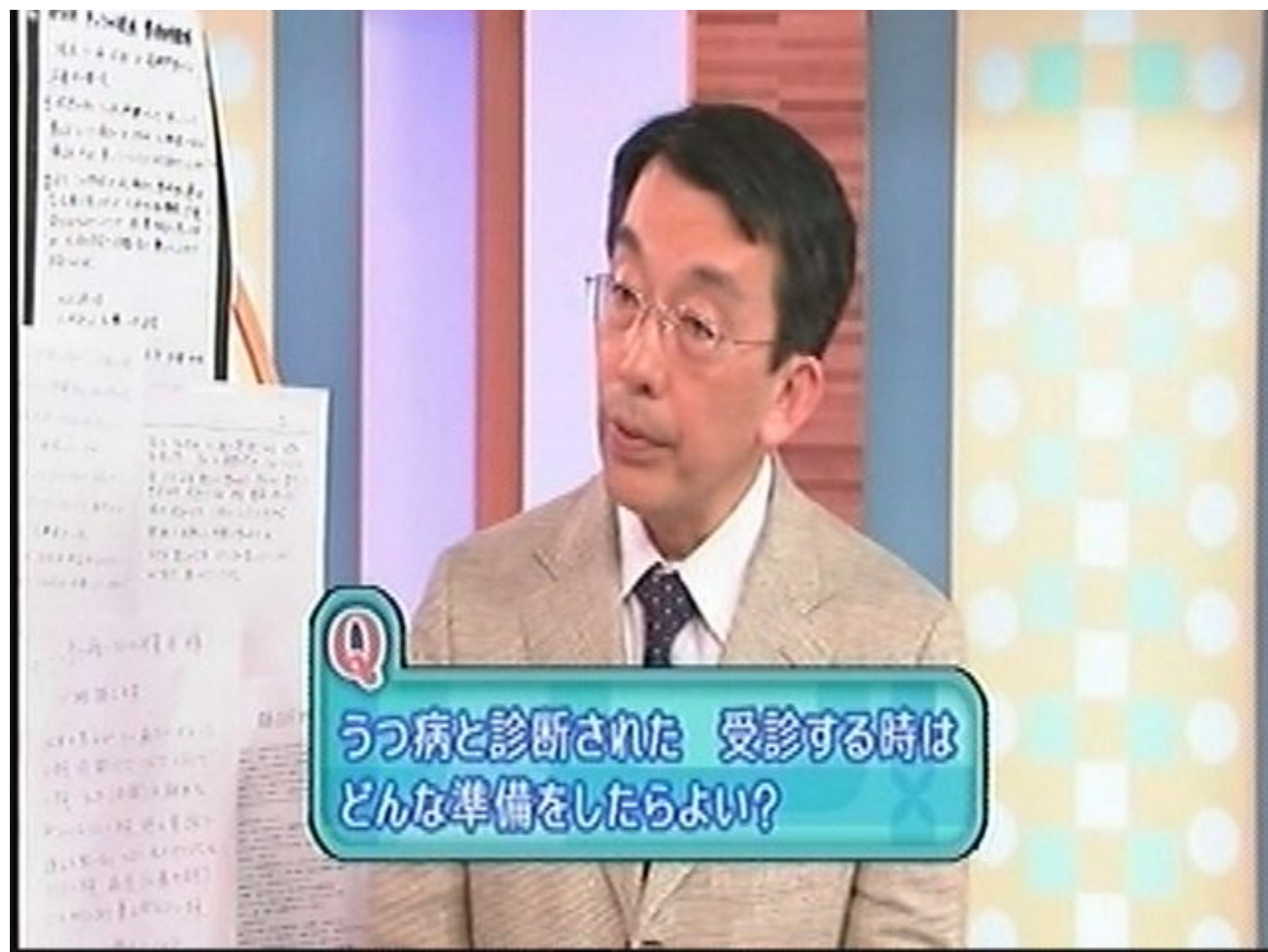
うつ病で治療中 家族が日々の
行動をしつ責める どうしたらよい?



Q
高校3年生の息子がうつ病
無理して通学させたほうがよい？



息子がうつ病 病院へは親も一緒に行ったほうがよい？



うつ病と診断された 受診する時は
どんな準備をしたらよい？



Q
双極性障害と診断された
他のうつ病と治療法の違いは？



更年期のせいかわろち込んでいる
更年期の対処法は？



うつ病で通院中 今後、入院や
長期療養を考えたほうがよい？



Q
うつ病の症状があったが我慢して
いた 今から治療してよくなる？



SSRIを服用 肝機能の数値が少し
高くなった どうしたらよい?



健康
情報

サインを見逃さない うつ病の対策

再放送

10/8(月)~11(木)午後1時5分~

