

うつ病とは



うつ病

- うつ病の生涯有病率は男性15%、女性25%
- 治療を受けているのはおよそ 100 万人
- 治療をうけていない人は 4~5 倍程度存在している

過去1カ月間で こんなことないですか？

1. 「気持ちが落ち込んだり、憂鬱な気分、絶望的な気分になることがよくある」
2. 「しばしば小さなことに悩まされたり、何をしても楽しくないと感じる事がよくある」

脳のエネルギーが欠乏⇒うつ病

脳のエネルギーが欠乏していなければ、
自然治癒力によって元気になる



- 仕事の重圧
- 過重労働
- 地位の変化
- 人間関係
- 結婚 妊娠
- 大切なものを失う



脳のエネルギーがなくなると
押しつぶされてしまう



心理的不調

うつ病になりやすい人の特徴

脳のエネルギーをたくさん使う人

- 真面目である
- 几帳面である
- 完全主義である
- 評価が常に気になる



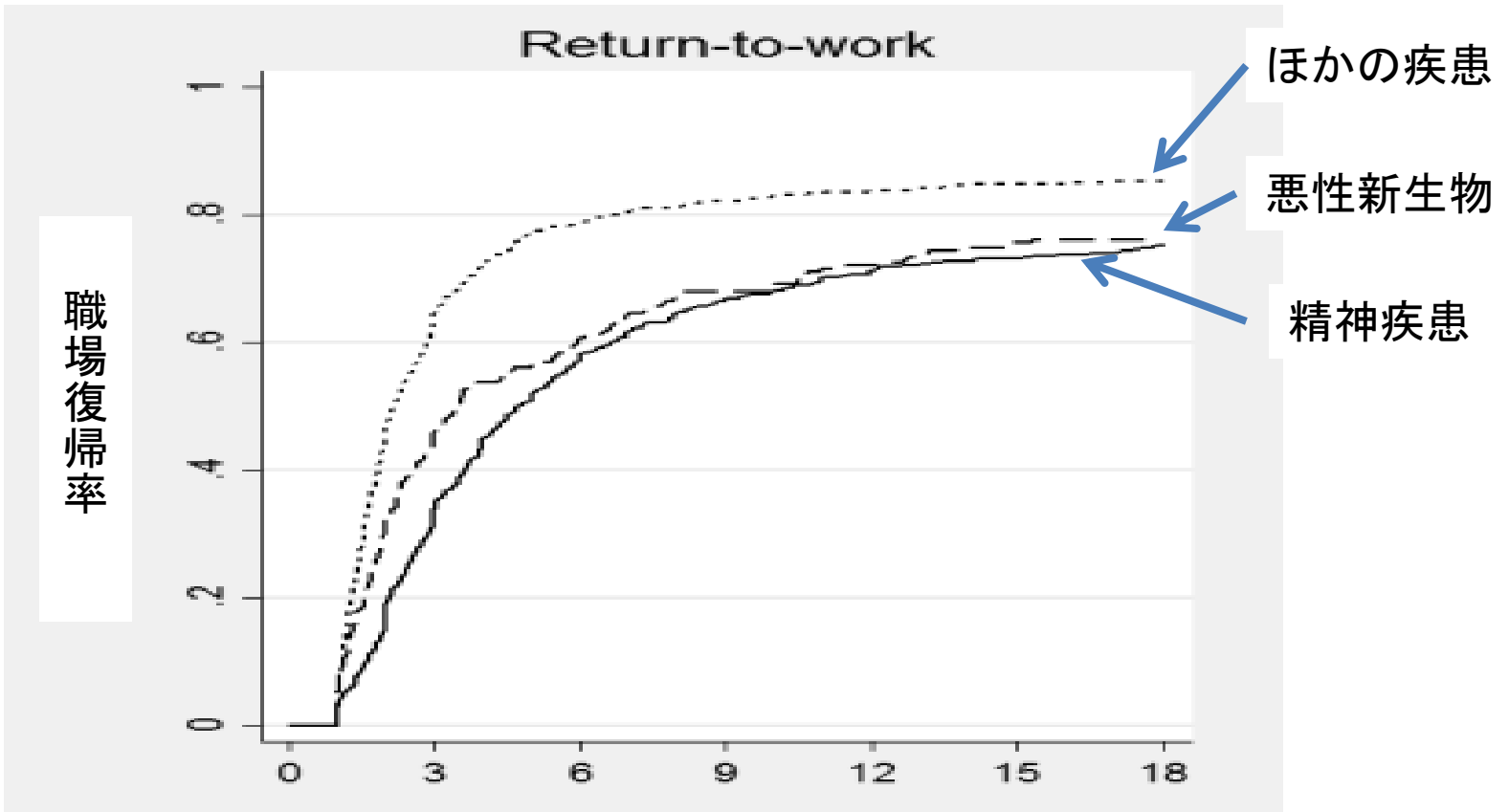
予兆がないことが多い



突然



精神的な不調での職場復帰率



精神的な不調での職場復帰率は6ヶ月で6割、
1年で7割 ➡ 癌とほぼ同じである

うつ病の可能性のある業務上のサイン

【ケ】欠勤

【チ】遅刻・早退

【な】泣き言を言う

【の】能率の低下

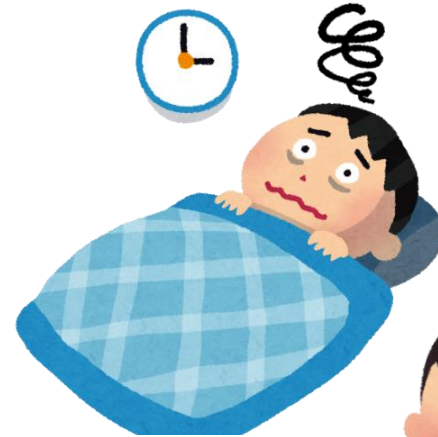
【み】ミス

【や】辞めたいと言う



自分で気づく三つの「いい」

1. よく眠れな^いい



2. 食べたくな^いい

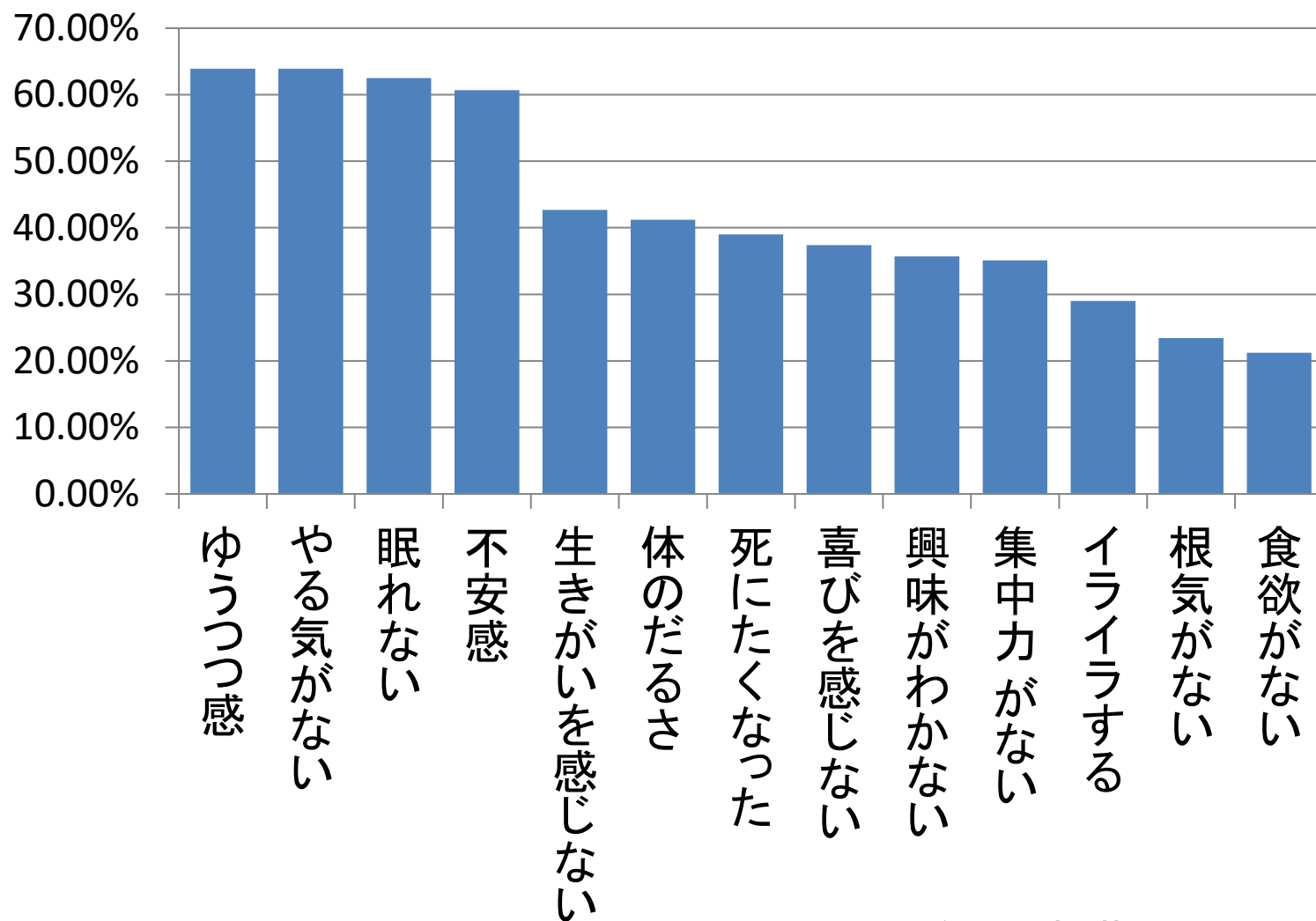


3. とてもだる^いい



一人で抱え込まない
不調の際には、思考力や判断力が低下します

精神科受診のきっかけとなった症状



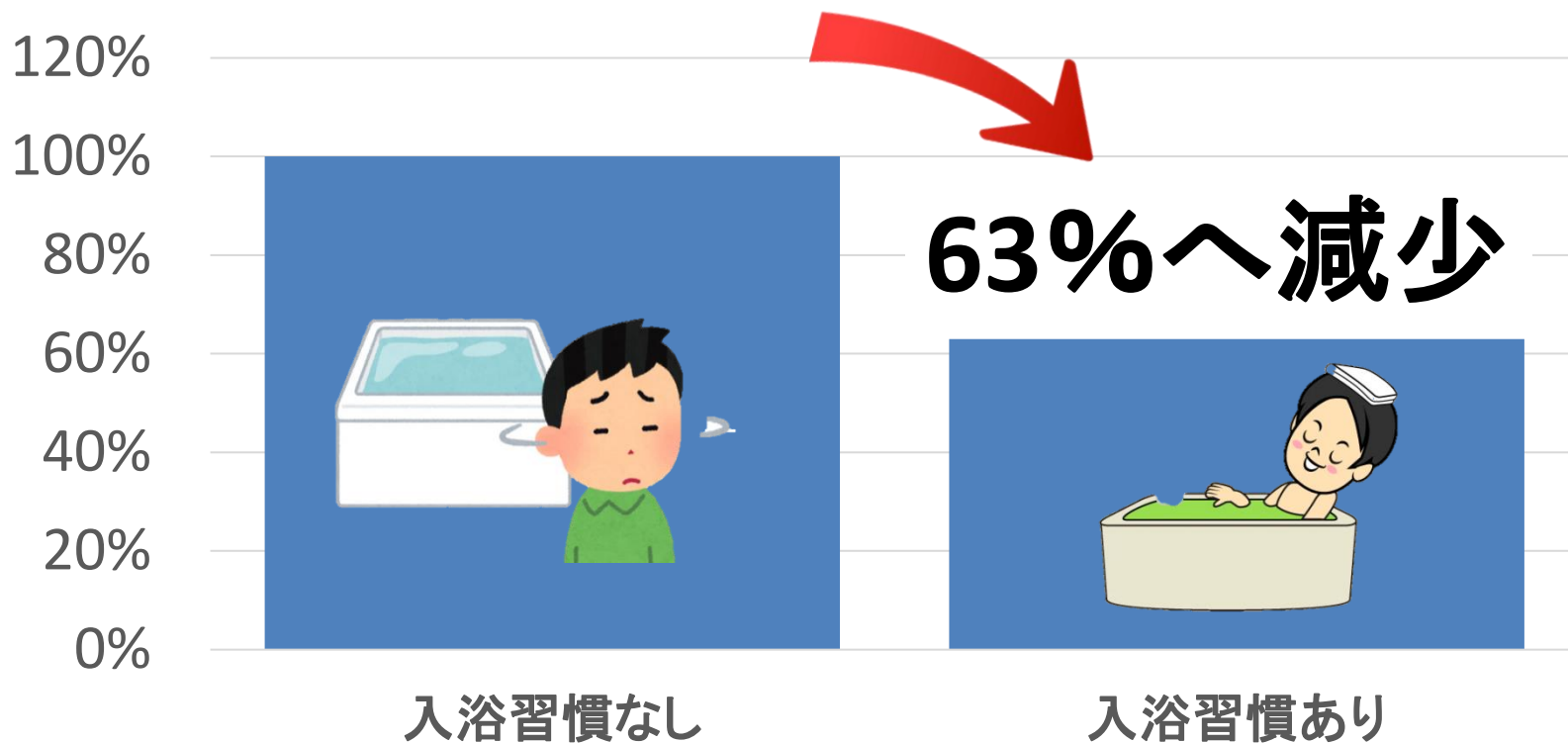
日々のストレスを緩和する

脳の疲れを取りエネルギーを補充しておくことが大切



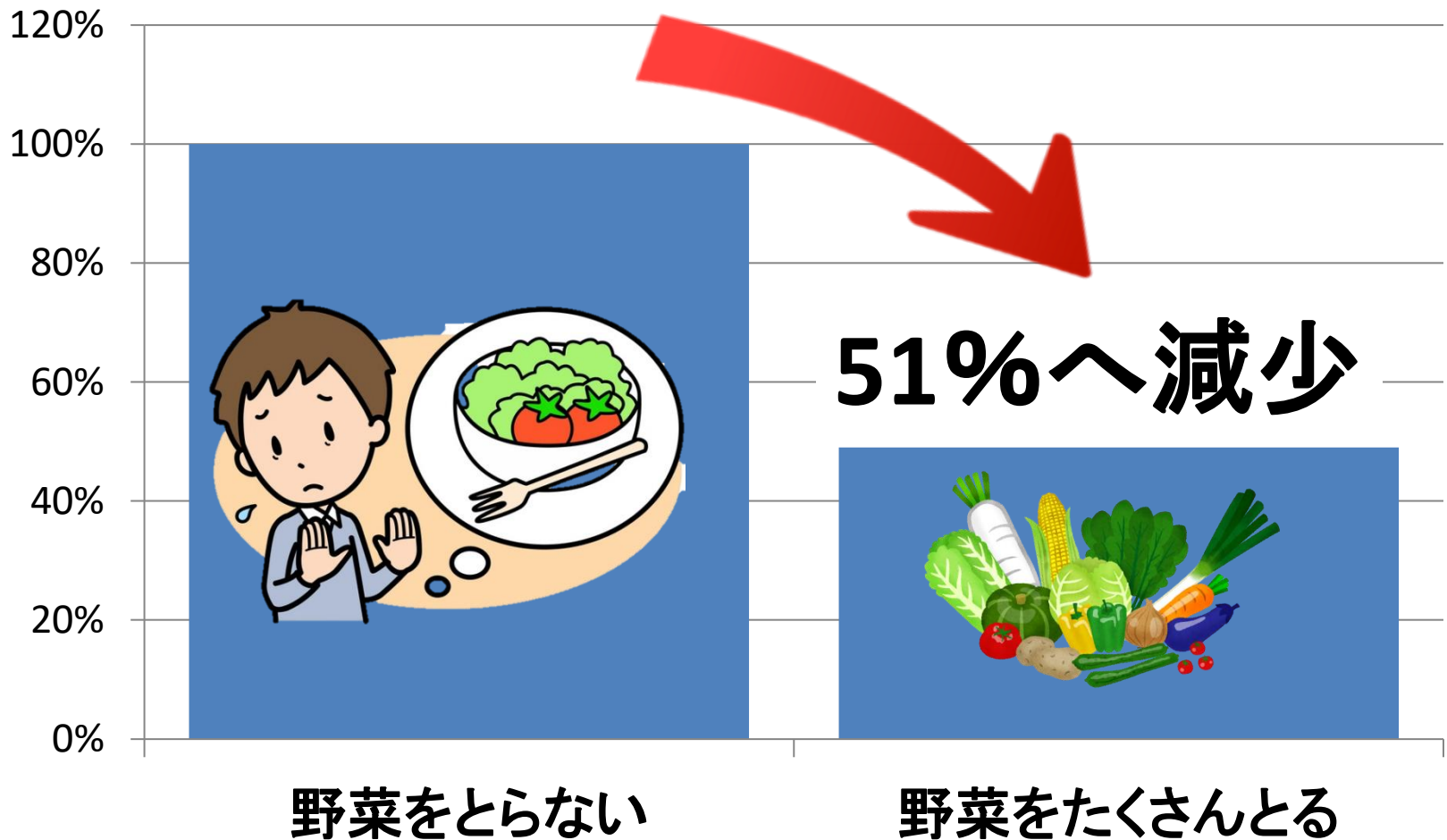
温泉入浴の効果

習慣的な温泉入浴でうつ病の発生が減少

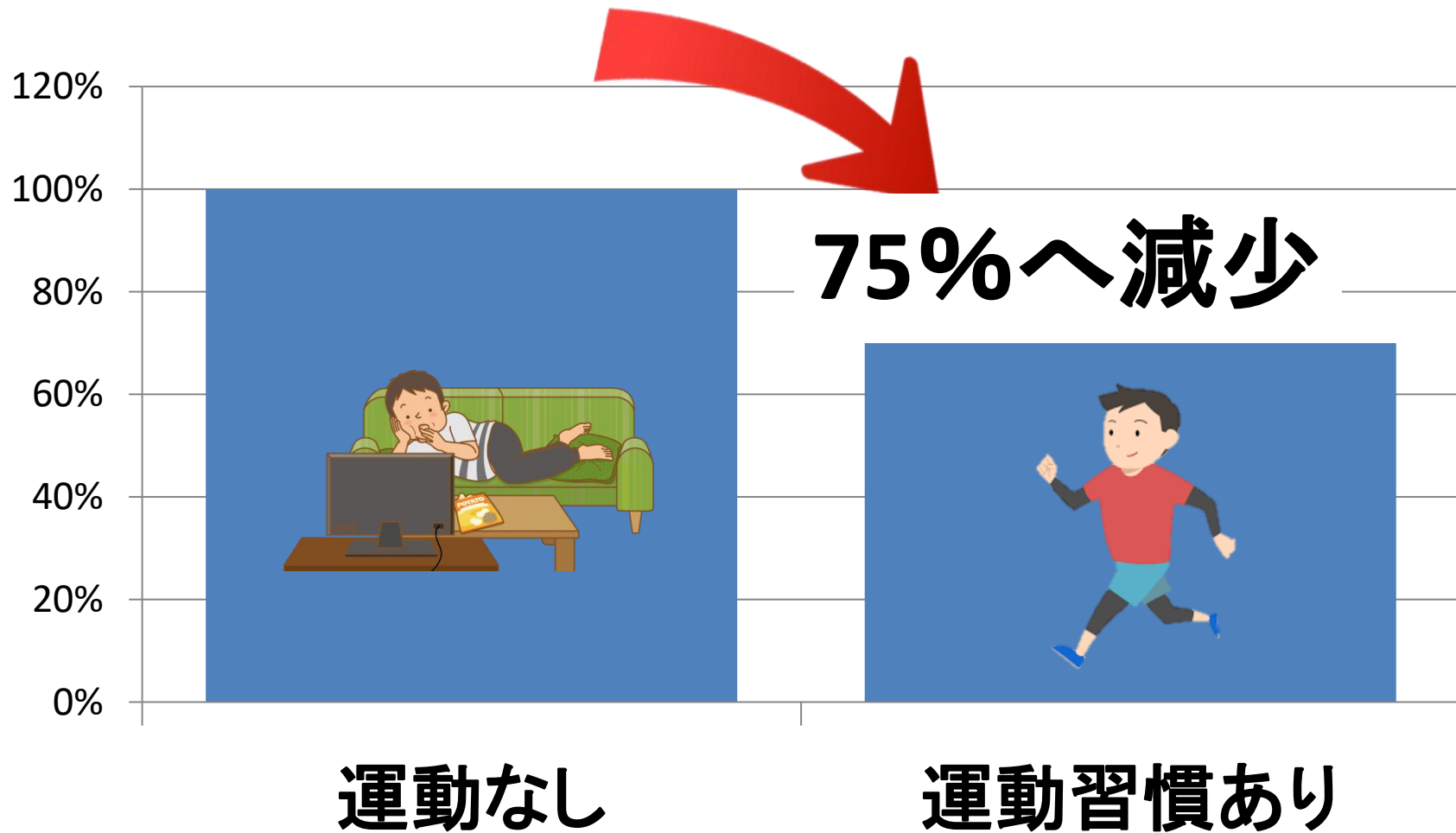


野菜の効果

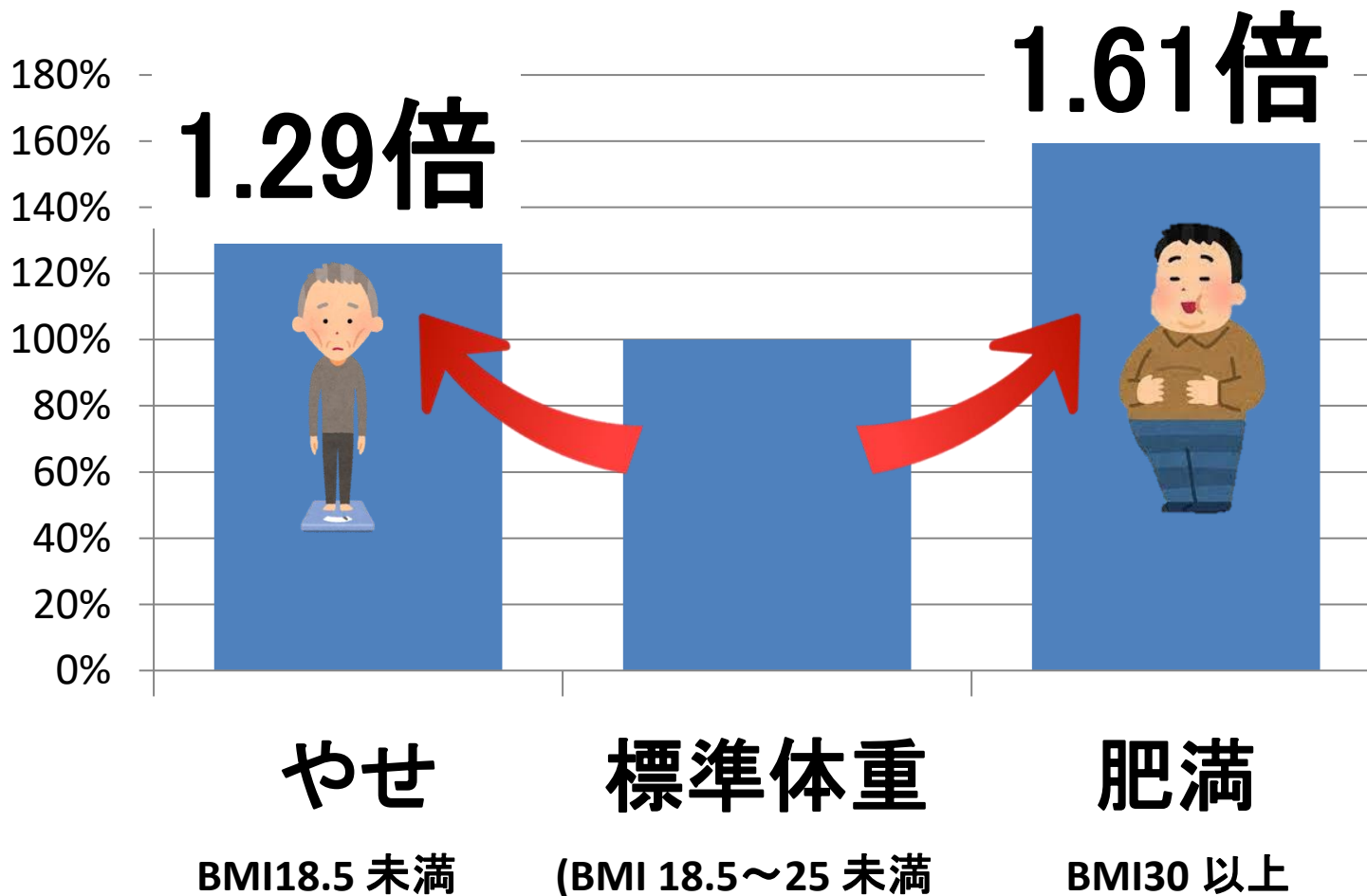
野菜をたくさん取っている人はうつ病が少ない



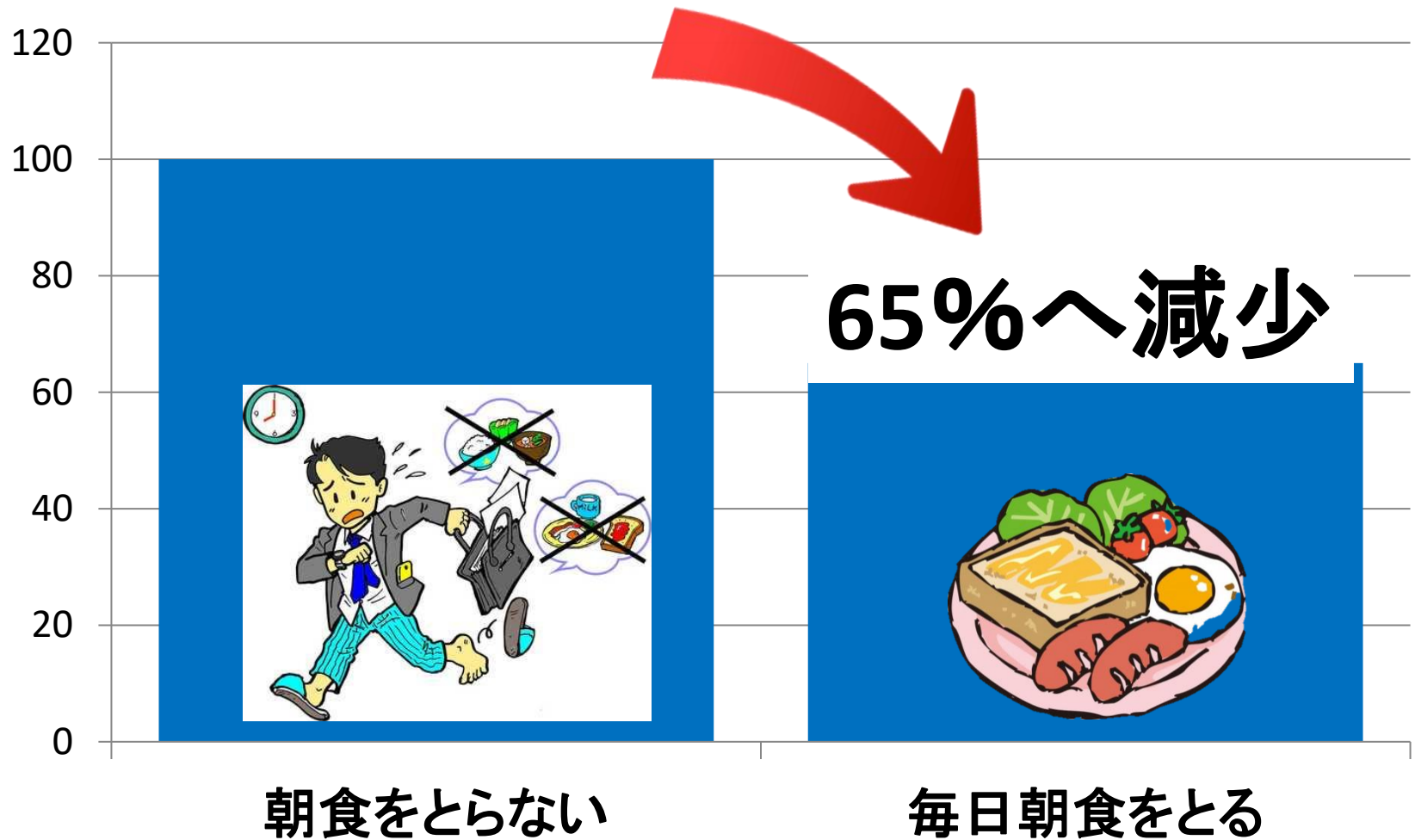
運動習慣とうつ病



体重とうつ

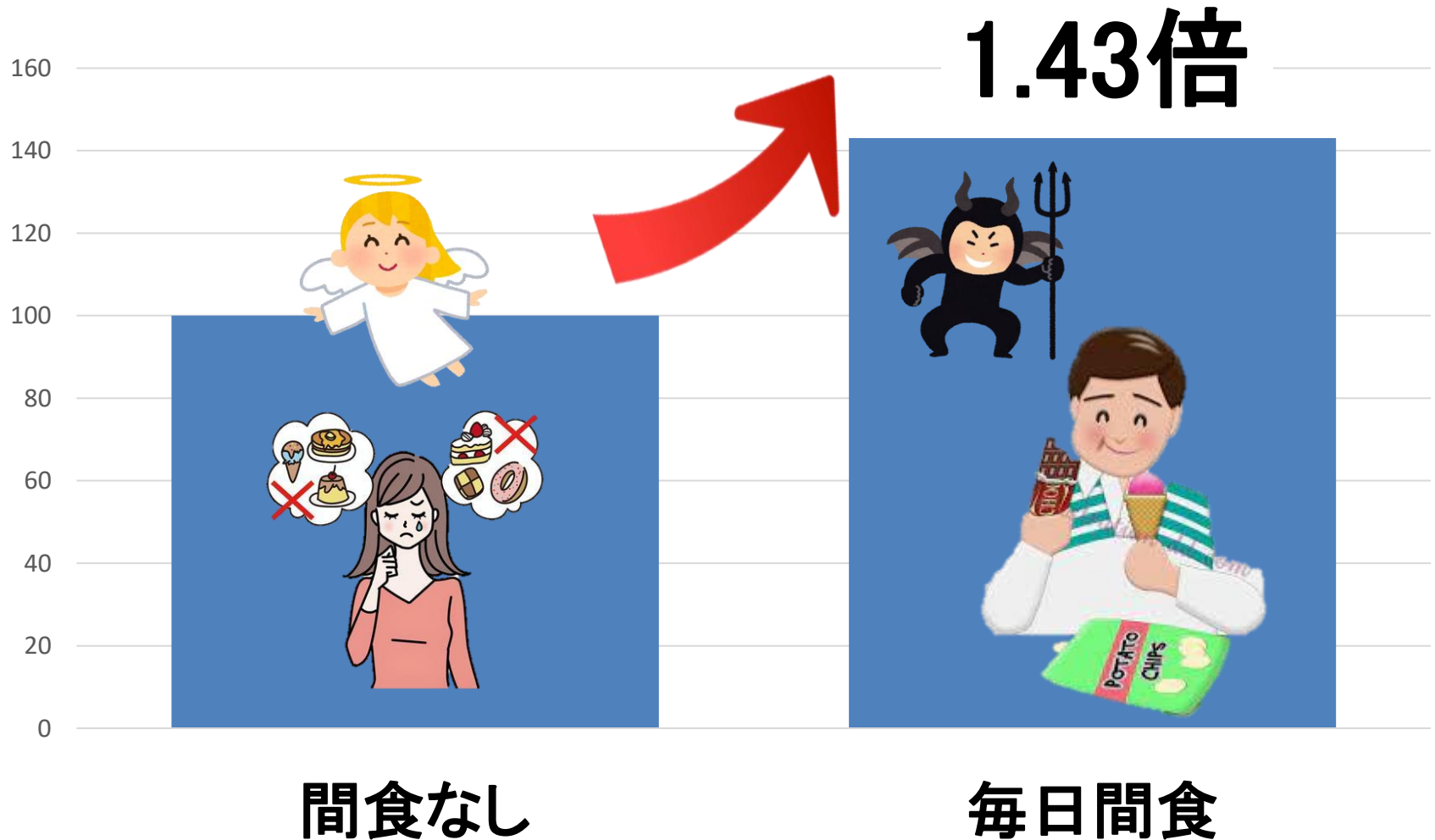


朝食をとる割合とうつ病



Association of depression with body mass index classification, metabolic disease, and lifestyle: a web-based survey involving 11,876 Japanese people

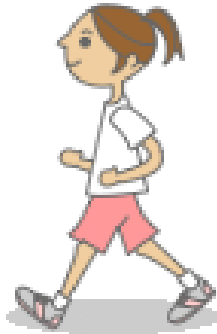
間食が多いとうつ病のリスクが上がる



ストレスに強くなる7つの健康習慣



1.喫煙をしない



2.定期的に運動する



3.飲酒は適量を守るか、しない



4.1日7-8時間の睡眠を



5.適正体重を維持する



6.朝食を食べる



7.間食をしない