



那覇市保健所から「こころの健康に関するお知らせ」

こころの不調に気づいていますか～？

沖縄の暑く長い夏、夏の疲れや熱中症だけでなく、この時期は、こころの不調も注意が必要ですね。こころの不調を見逃さず、正しい対処と早期治療を行う事は大切です。

こころの不調に気づき早めに対応しましょう。

自分で気づくサインと対応

1. 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分、何事も興味がわからず、楽しくない。
2. 疲れやすく、元気がない（だるい）。
3. 寝つきが悪くて、食欲がなくなる。
4. 人に会いたくなくなる。 夕方より朝の方が気分、体調が悪い。
5. 心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする。 など

・一人で悩まず、かかりつけ医や医療機関（精神科・心療内科）、相談機関に相談して下さい。休養と、場合によっては服薬が必要です。

家族や仲間が気づくサインと対応

1. 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
2. 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる。
3. 仕事や家事のミスが増える。周囲との交流を避けるようになる。
4. 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
5. 外出しなくなる。飲酒量が増える。 など

・うつ病の症状について、質問し、原因について尋ねて下さい。
・睡眠障害があったり、うつの症状が強く日常の仕事、家事などが困難であれば、専門医への受診（相談）等を勧めてください。

資料：厚生労働省うつ対策推進方策マニュアル抜粋