

うつ病とは

うつ病は誰もがかかる可能性のある身近な病気であり、生涯有病率（うつ病を経験した方の割合）は3～16%です。

厚生労働省「患者調査」では、うつ病や躁うつ病の総患者数は1999年に44.1万人、2014年には111.6万人と15年間で2.5倍に増加しています。

うつ病の症状は、こころと体の両方に現れ、日常生活を送ることが難しくなります。原因は脳内のセロトニンという神経伝達物質の働きの低下にあります。

治療は薬物療法と休養になります。症状は良くなったり悪くなったりを繰り返し、徐々に良くなっていくので、あせらず治療を続け、元の生活に戻っていくことが必要です。



利用を検討されている方へ

作業療法、デイケア、心理面接、うつ病教室などを受けた場合は、主治医と相談してください。

うつ病家族会

●病気の理解を深める学習会

各職種のスタッフが、病気の回復に役立つ情報を提供します。

●ご家族同士の情報交換

悩みごとを共有し、病気との付き合い方を学ぶことができます。

ご家族の不安やストレスをやわらげる方法を一緒に考えましょう。

うつ病の患者さまへ

うつ病でお悩みの方に
当院で利用できる資源を
ご紹介しています



～あなたの手の届くところに～

地方独立行政法人 長野県立病院機構



長野県立
こころの医療センター駒ヶ根

〒399-4101 長野県駒ヶ根市下平2901
TEL 0265-83-3181(代) FAX 0265-83-4158



長野県立
こころの医療センター駒ヶ根

うつ病の回復過程

現在のつらい症状は病気によるものです。できるだけストレスの原因から離れて休養に専念しましょう。薬の効果が表れるまでには時間がかかるので、焦らず内服を継続してください。病気について学ぶことも大切です。

急性期

つらい症状が軽減してきますが、波のように上下し一進一退を繰り返しながら徐々に改善していきます。薬の内服を続け、生活リズムを整えていきましょう。焦ることなく無理のない程度に、できることを少しずつこなしていくようにしましょう。

回復期

リハビリ期

うつ病は再発・慢性化しやすいため、症状が良くなっても薬を飲み続けることがとても大切です。そして、うつ病になってしまった原因をもう一度考え直して環境調整を心がけましょう。再発のサインを知っておくことも大切です。

外来・訪問看護

外来で看護師などのスタッフに気軽にご相談ください。ご自宅に医療スタッフが伺い、落ち着いてゆっくりお話を聞く訪問看護もあります。

薬局

「いつまで飲み続けるの?」「これって副作用?」
気になることがあったら、お気軽に薬局にご相談ください。自己判断での中断は、回復を長引かせることとなります。

医療福祉

療養を支える福祉サービスや、社会資源についてご説明いたします。安心して日常生活を送れるように一緒に考えます。ご相談ください。

作業療法

身体慣らし・生活リズムの調整として開始します。様々な作業活動を通して、心身の疲労や緊張をやわらげる方法を見つけいきましょう。



心理面接

うつからの回復や再発予防に向けて個別の相談(心理療法、カウンセリングなど)を行います。それぞれの病状や困りごと、性格や個性などに合わせて、その人がその人らしく生活を送っていけるような方法を一緒に考えていきましょう。

うつ病教室

病気や薬の必要性について学習し、退院後も安心して日常生活を送ることができるようグループで話し合います。

デイケア

外来診療と併せて行われるリハビリテーションのひとつです。

- **語ろう会**：回復・再発防止に役立つ学習会や、話し合いを行います。
- **就労プログラム**：SSTやグループミーティングを通して、仕事に必要な対人関係のスキルやストレス解消法を学びます。
- **メタ認知トレーニング**：自分の考え方のくせを知り、対処法を身につけます。認知行動療法のひとつです。

その他に、集中力を高める作業活動や、身体運動などもあります。回復に合わせてプログラムを選択できます。

