

## こころの健康 ~うつ病を知ろう~

うつ病で医療機関を受診する人は年々増え続けているといわれています。また、うつ病は「心の風邪」と言われるほど、一般的な心の病気になってきました。かつては「心の病」と言うと、何か特別な人がかかるものといった印象がありましたが、最近では、誰でもかかる可能性があるといわれています。

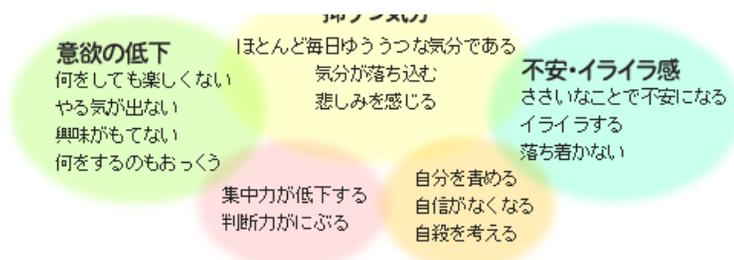
うつ病に対する知識は広まってきましたが、とはいえまだまだその症状をその人の「性格」と誤解されやすいのも事実。しかし、うつ病は「なまけ」や「甘え」では決してありません。むしろ、心の中では「キチンとしなくては！」と本人も思っている場合がほとんどで、周りが叱咤激励すると逆効果になることもあります。



### 心と体に現れる症状

風邪をひけば熱や咳、鼻水が出てだるくなるのと同じように、うつ病もさまざまな症状を引き起こします。うつ病が風邪と少しだけ違うのは、**症状が心と体の両方にあらわれること**。心と体は切っても切れない関係なのです。特にこれといった原因もなく、次のような症状が**2週間以上も続く**ような場合は、うつ病を疑ってみましょう。

#### 心にあられる主な症状（精神症状）



#### 体にあられる主な症状（身体症状）



### ビタミンB群不足になっていませんか…？

心の健康と栄養の関係ははっきりとは解明されていませんが、うつがビタミンB群の不足と関連していることが多く報告されています。なかでも葉酸と呼ばれるビタミンB<sub>9</sub>は、気分を落ち着かせたり健康的な神経システムを保持する役割があり、摂取量が少ない人ほどうつを発症する割合が高いという調査結果があります。葉酸はブロッコリーやアスパラガスなどの野菜やグレープフルーツなどの果物、緑茶などに多く含まれています。

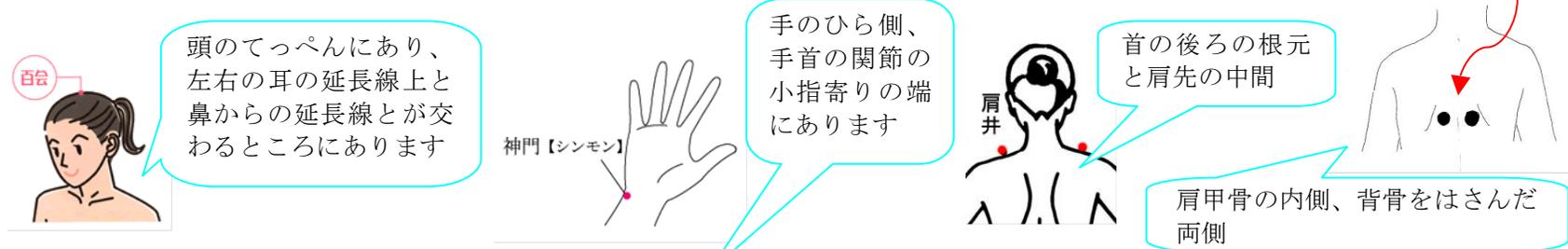
ビタミンB<sub>6</sub>・B<sub>12</sub>も神経に関わっています。特にビタミンB<sub>12</sub>は、高齢者や、肉・魚などの動物性食品を食べない人に不足しがちなので注意が必要です。ビタミンB群の摂取を意識して、心の健康を保ちましょう。

#### ビタミンB<sub>9</sub>（葉酸）を多く含む食品



### ☆豆知識☆ こころの健康に効果的なツボは？

うつ状態からくる頭の重苦しさには百会      イライラをしずめるには神門      全身の緊張をやわらげるには肩井・心筋



※ツボは体格により個人差がありますので、イラストの位置とは多少異なる場合があります