

## ◆うつ病にはさまざまな症状があります

### <こころの症状>

- 気分の落ち込み
  - ・気分が落ち込み、ゆううつな気分になる
  - ・悲しい気持ちになる
  - ・何の希望もなくなる
- 意欲の低下
  - ・これまで好きだったことへの興味や喜びがなくなる
  - ・気力が低下して、何をするにもおっくうになる
  - ・人づきあいもいやになる
  - ・仕事をしたくなくなる
  - ・新聞やテレビを見なくなる
  - ・身だしなみに関心を払わなくなる
- あせり・罪悪感
  - ・あせってイライラする
  - ・根拠もなく、自分の責任だと思う
  - ・過去の小さなことを思い出しては悩む
- 思考力の低下
  - ・集中力がなくなり、能率が低下する
  - ・物事の判断ができなくなる

### <からだの症状>

- 睡眠
  - ・眠れない
  - ・眠りが浅かったり、朝早く目が覚めたりする
  - ・朝、目覚めたときが一番ゆううつである
  - ・睡眠不足から、頭痛や肩こりに悩まされる
- 食欲
  - ・食欲がなくなる
  - ・何を食べてもおいしいと思えず、砂をかんでいるようだ
  - ・体重が減った
  - ・胃がもたれる。むかつきがある
- 自律神経系
  - ・微熱が続く
  - ・動いていないのに疲れやすい
  - ・ときどきめまいがする
  - ・息切れがする
  - ・冷や汗や寝汗をかく
  - ・からだのだるい
  - ・からだの動きが遅くなる
  - ・トイレが近くなる
  - ・便秘・下痢に悩まされる
- ホルモン系
  - ・生理不順が続く
  - ・性欲が落ちる