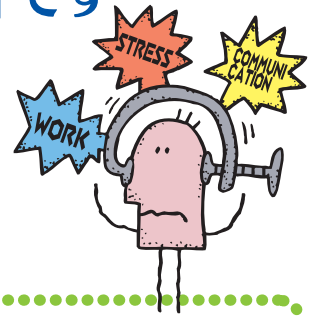


無理していませんか？あなたの心と体

メンタルヘルスの第一歩はストレスへの「気づき」です

ストレス状態では、自分が受けているストレスに気づかないことも多いもの。そこで大切になるのはストレス過多の初期症状を知ることです。初期症状は体からのメッセージ。早く気づいて何らかの対策を打ってほしいという、体からの訴えなのです。



自分がうつ病だと
自覚できる人はごくわずか。

進行させてしまう前に自己チェック!

- 1. 気持ちが落ち込んで憂うつだ。
- 2. 何かをする興味や喜びがなくなった。
- 3. 食欲がなくなった。食事療法はしていないのに体重が減った。
- 4. 眠れない。夜中に目が覚める。朝早く目が覚める。
- 5. 話し方や動作がのろくなった。言葉が出にくくなった。
- 6. 疲れやすくなった。気力がなくなった。
- 7. 自分が無価値な人間だと感じたり、罪悪感にとらわれる。
- 8. 思考力や集中力がなくなって、物事の決断がしにくくなった。
- 9. 死について、あるいは自殺について何度も考えた。



* 以上の症状のうち、1.か2.を含んで5つ以上の症状が、ほぼ一日中、2週間以上続いているときは、うつ病が疑われます。

健康電話相談 ティーペックと提携

ニチレイ健保ヘルシーダイヤル
0120-53-2101 (通話料無料)

電話による健康相談(24時間・年中無休)

【相談内容】健康・医療・介護・育児等相談、医療機関情報提供

メンタルヘルスのカウンセリングサービス

●カウンセリング受付

電話/9:00~22:00(年中無休)
WEB/24時間・年中無休(返信は数日を要します)

●面接カウンセリング予約受付

電話/月~金9:00~21:00、土曜日9:00~16:00
(日曜・祝祭日・12/31~1/3除く)
WEB/24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

アドレス <http://www-t-pec.co.jp/z-mental/nichireikenpo/index.html>
ユーザー名: 2101knp パスワード: 2101knp

ニチレイ健保ドクターネット

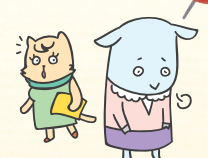
0120-63-2101 (通話料無料)

専門医の手配紹介サービス

●10:00~16:00(土日・祝祭日・12/31~1/3除く)

※詳しい内容については、けんぽニュースに同封のご利用案内または健保組合DBをご覧ください。

ストレスが影響する病気が 増えている「うつ病」



うつ病はきっかけとなるのはストレスですが、うつ病そのものの原因は、脳内の「神経伝達物質」セロトニンの不足により起きると考えられています。ですから、「気持ちの問題」で処理できるものではありません。放置して重症化させると治療しにくくなり自殺の危険性も高くなりますので、早期発見・早期治療が大切です。

うつ病は女性に多く起こりやすいといわれています。女性特有のストレスとなる月経前、妊娠・出産、更年期などは症状が出やすくなります。

産後うつ病

産後2週間以降に、気分が落ち込んだりイライラするなどの症状や、だるさや頭痛などの身体症状が現れることもあります。

更年期うつ病

更年期になると、さまざまな身体症状が現れます(更年期障害)。これらの症状はうつ病で現れる身体症状と似ているため、見逃されることがあります。またホルモンのバランスの崩れやストレスがうつ病を発症する原因にもなります。