

# うつ病について



6月23日、医師、薬剤師より「うつ病について」  
栄養士より「食事のミニ知識」を  
テーマにお話しさせていただきました。

- 『うつ病について』 医師 松本 芳昭
- 『うつ病と薬』 薬剤師 溝上 千暁
- 『夏のお弁当作りの知恵』 栄養士 堤 純子



## うつ病について

### うつ病になりやすいのはどんな人？

- ・とくに責任感が強く、几帳面で、仕事熱心という性格の人  
→他人の目や評価を気にしすぎて人一倍疲れてしまう
- ・自分に自信がなくて悲観的で、何事もネガティブに考えてしまう人
- ・未熟で自己愛の傾向が強い人  
→他人に対する依存心は強いのに配慮が少なく対人的なトラブルをおこしがち

高齢者の場合、「うつ病」が「認知症(痴呆)」と  
間違えられてしまう場合があります。

うつ病の中に仮性認知症と呼ばれる部分があります。抑うつ状態によって、  
認知症様の症状(物忘れや動くのがおっくうになるなど)が出るため、  
間違えられやすく、見落とされやすいのです。  
(ただし、うつ病をきっかけに認知症の進行がみられる場合もあります。)

しかし、認知症ではないので、  
治療により改善することができます。

＜治療＞ 3つの治療を並行しておこないます

- 1) 内服療法(薬による治療)
- 2) 心理療法(面談で、問題の解決を通して治療)
- 3) 環境調整(環境のマイナス要因の解決)

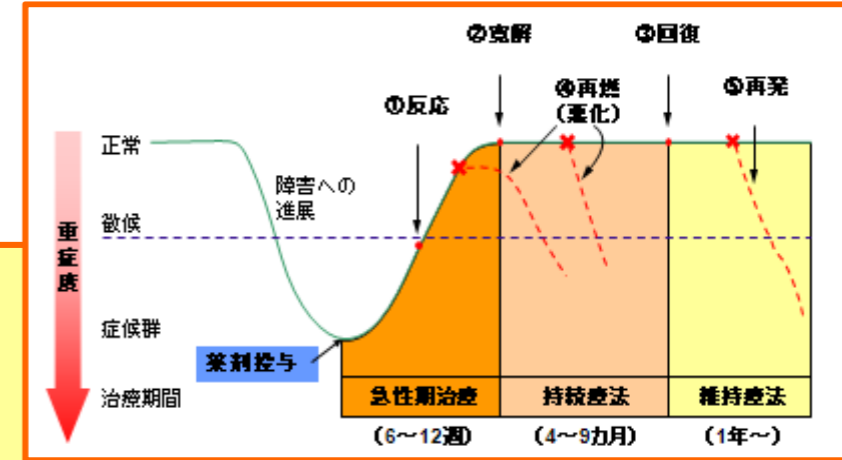
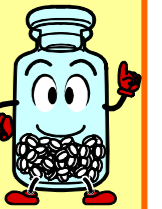


## うつ病と薬



### 薬の飲み方

- ・うつ病の薬は効果が出るまでに時間がかかります。  
効果がみられなくても長期間継続して服用することが大切です。薬の減量は、  
主治医の指示に従い徐々に行いましょう。また、再発しやすい病気ですので、  
良くなったと思って自己判断で薬をやめるのは禁物です。
- ・悪心、嘔吐、下痢などの副作用が出やすい薬です。  
薬は少量から開始します。薬によっては吐き気止めを処方される場合もあります。



## 食事のミニ知識

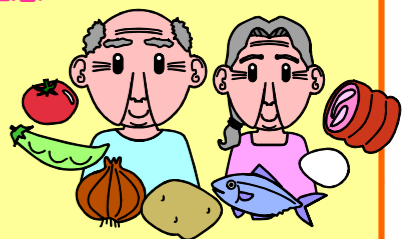
梅雨時期は気温や湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。  
食中毒から身を守るためにも今回はお弁当作りのポイントをまとめてみました。

### ＜食中毒予防のポイント＞

- ・傷みやすいものはなるべく入れない →生もの、乳製品、卵は注意
- ・おすすめの食材・・・保存がきくもの

- 梅 : 食品の腐敗や食中毒菌を抑える力があります
- 酢 : 食中毒の原因の細菌の繁殖を抑える力があります
- 唐辛子 : 香辛料は細菌の繁殖を抑えます
- 煮物 : 加熱することで食中毒菌は死滅します

(ただし、汁気はよく切り、肉・魚・卵など動物性たんぱく質は  
出来るだけさけます)



### 参加された皆様のお言葉です。

「自分の症状に当てはまる部分が多くありました。満足しました」  
「自分に負けない強い心を養いたいです」  
「時間がもう少し長ければ良かった」  
「近くにうつ病の方がいますので、参考になりました」 など

他にもたくさんのお言葉を頂きましたが、割愛させていただきます。