

働き盛りのお父さん、

眠れていますか？

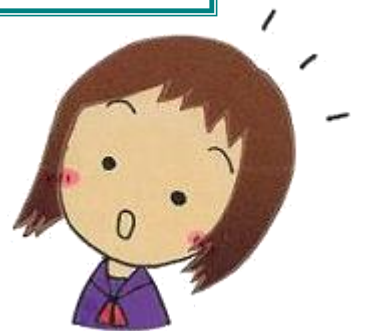
最近、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに **2週間** 以上 **眠れない** 日が続いている
- **食欲がなく** 体重が減っている
- **だるくて** 意欲がわからない

もしかしたら、それは・・・



「うつ」かも・・・



- 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- 睡眠と食欲という生きていくうえでの基本がむしばまれるので、気力やがんばりで「うつ」を克服するのは困難です。
- 気になる症状がある人は、お医者さんに相談しましょう。
- あなたの大切な人が眠れなくて困っているときには、お医者さんに相談するようにすすめてあげましょう。

お酒を頼りにしないで！！

眠れないと、お酒の力を借りて何とかしようとする人がいますが、アルコールには依存性があるため危険です。
お酒では、眠りが浅くなり、質のいい睡眠がとれません。

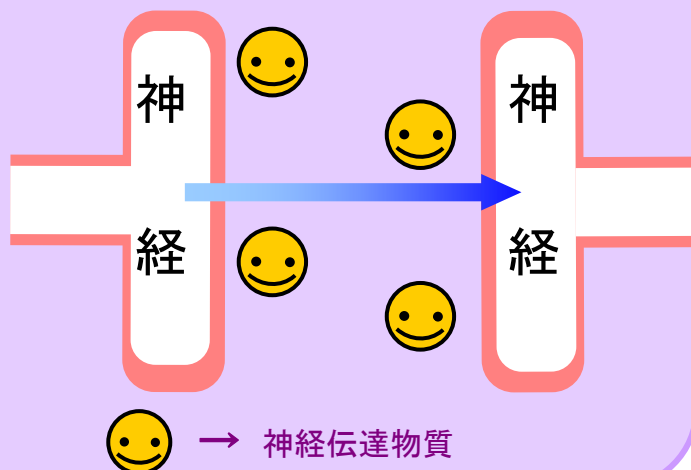
雲仙市



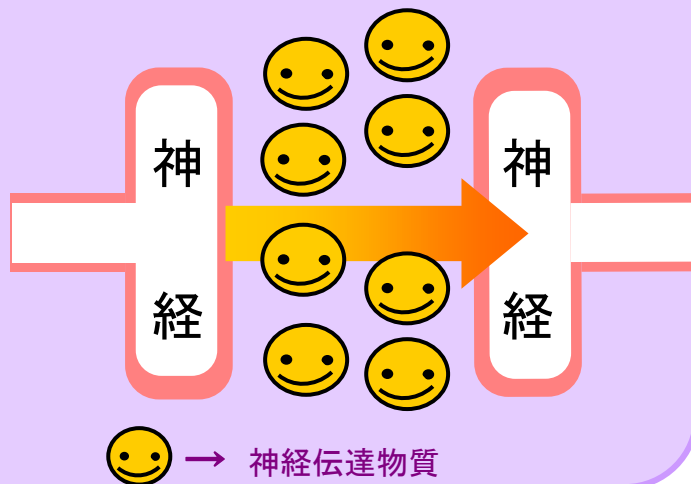
うつ病とは、脳のトラブルで心のエネルギーが低下している状態です

うつ病は、脳内のセロトニンやノルアドレナリンといった神経伝達物質の減少によって、意欲の減退や判断力の低下などの精神症状や、睡眠障害や頭痛、肩こりなどの身体症状が出て、日常生活に支障をきたす病気です。くすりによって神経伝達物質のバランスを整えることで治療効果が期待できます。

神経伝達物質の減少により、意欲の減退や睡眠障害などの症状が現れます。



抗うつ薬の服用により、神経伝達物質の働きを回復させます。



うつ病は治療で回復可能な病気です。

休養・薬物治療・心理療法が治療の三本柱です。

専門医のアドバイスのもとで休養し、きちんと治療を受けることで心のエネルギーが戻ってきます。



まずはご相談を

* 雲仙市役所 健康づくり課 (0957) 36 - 2500



* 県南保健所 地域保健課 (0957) 62 - 3289