

利用できるサービス

社会生活を維持していくうえで、利用できるサービスの紹介です。

相談支援

企業の健康管理室、心療内科や精神科クリニック、産業保健推進センター、保健所・保健センター、精神保健福祉センター など

経済的支援

●自立支援医療費（精神通院）制度

指定医療機関（病院・薬局・デイケア）における医療費の軽減（所得に応じて自己負担額一割に）

●精神保健福祉手帳

税金や公共料金の減免、障害者雇用、都電・都バス・都営地下鉄の運賃無料、都内の路線バスの運賃半額など

●その他、障害年金や生活保護 など

社会復帰支援

●就労支援

東京障害者職業センター、障害者就業・生活支援センター、障害者就労支援センター など

●通所支援

地域活動支援センター、デイケア など

●その他

各種、障害福祉サービス、家族・自助グループの会 など

サービスを受けるための詳細については、お住まいの区市町村窓口でお尋ねください。

相談機関（プライバシーは厳守します）

区市町村相談窓口

お住まいの区市町村ごとに管轄が決まっています。保健所・保健センターのほか、障害者福祉の担当窓口でお尋ねください。

都立（総合）精神保健福祉センター

東京都立中部総合精神保健福祉センター

〒156-0057 東京都世田谷区上北沢2-1-7

担当地区：世田谷区、杉並区、渋谷区、新宿区、品川区、大田区、中野区、練馬区、港区、目黒区

月～金 電話 03-3302-7711 9時～17時（祝日・年末年始を除く）

東京都立精神保健福祉センター

〒110-0004 台東区下谷1-1-3

担当地区：千代田区、中央区、文京区、台東区、墨田区、江東区、豊島区、北区、荒川区、板橋区、足立区、葛飾区、江戸川区、島しょ地区

月～金 電話 03-3844-2212 9時～17時（祝日・年末年始を除く）

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

〒206-0036 東京都多摩市中沢2-1-3

担当地区：多摩地域

月～金 電話 042-371-5560 9時～17時（祝日・年末年始を除く）

東京都夜間こころの電話相談



03-5155-5028

17時～22時（受付は21時30分まで）

◆主な民間の相談機関

東京いのちの電話	24時間	☎03-3264-4343
東京多摩いのちの電話	10時～21時	☎042-327-4343
東京自殺防止センター	20時～翌朝6時	☎03-5286-9090

うつ病

うつ病を取り巻く環境

うつ病は、現代社会のストレスや過労とも関係するところの病です。一生の間に15人に1人（およそ6.5%）が、かかるとされています。

発病しやすい状況は、会社や家庭での急な環境の変化（異動や昇進、退職、出産、子育て、離婚、死別）などが挙げられ、人生の働き盛りに発病することも多く家庭や社会に大きな影響を与えます。

さまざまな症状（右記のような）が、こころやからだを通して現れますが、治療の対象となる病気です。放置していると症状は悪化します。2週間以上、ほぼ毎日同じような状態が続いたら、うつ病が疑われます。

周囲の人は本人の初期症状に気をつけましょう

本人に普段と異なる生活状況の変化が見られる場合は、本人はもちろん、周りの家族や会社関係者を含め、状況の把握に努めることが必要です。

本人も「ただの疲れ」「寝れば治る」などと思い込むことがしばしばあります。「夜眠れない」「食欲不振」などが続いて疲れがたまってきたと感じたら、企業の健康管理室や医療機関、保健所、精神保健福祉センター等へためらわず相談しましょう。周囲の方からの相談や受診の勧めも大切です。

早期発見、早期治療で、早期回復につなげていきましょう。



うつ病とは

うつ病は、気分障害と呼ばれる病気の一つです。

気分障害には、気分が高揚して、思考や行動の活動性が高まる『躁状態』と気分が落ち込み、自分を責め悩む『うつ状態』があります。二つの状態のうち、両方を繰り返すタイプが双極性障害とされる躁うつ病です。『うつ状態』のみを繰り返すタイプが、単極性障害とされる単極型うつ病で、広く一般的に知られています。

発病年齢は、女性が20歳代と40歳代が多く、男性は50歳代が多いとされています。真面目で、完全主義、責任感の強い性格の人が、うつ病になりやすいとされています。

症状

* こころの症状として

「憂うつ、不安、イライラ、気力・集中力の低下、うまく言葉が出てこない、人付き合いを避ける、死にたい」など。

* からだの症状として

「不眠、食欲の低下、頭重、頭痛、だるさ、便秘や下痢の増加、生理不順、めまい、動悸」など。

* 症状の変動について

症状は朝に重く午後から夜にかけて徐々に改善します。これは日内変動と呼ばれています。

* 子どもの症状として

「成績が落ちる、朝調子が悪い、友だち関係（いじめ）で悩む、登校できなくなる」など。

経過と治療

経過は一人ひとり違いますが、治療に必要な期間の目安は次のとおりです。

1. 急性期療法（約3カ月程度）

十分に休養をとり、焦る気持ちにゆとりを持たせます。

2. 持続的療法（約6カ月程度）

再発を防ぐために必要な期間です。

3. 維持療法（約1年から2年程度）

再発を繰り返している場合に必要な期間です。

* 治療の方法

1. 休養と環境調整を図ります。
2. 薬物療法を行います。
3. 認知行動療法（精神療法）等を行います。

周囲の関わりと注意点

1. 休養と治療（服薬など）を優先します。
2. 安易な励ましはしないようにします。
3. 無理な気晴らしを勧めないようにします。
4. 重要な決定は回復するまで保留にします。
5. あたたく長期的な見守りを行います。

