



東北大学病院精神科「SAFE ころのリスク外来」<http://safe-youthcentre.jp> では、若者の精神障害の予防に向けた活動を行っています。今回は、誰にとっても身近な病気となった「うつ病」の診断についてミニ講座と問題解決のためのワンポイントアドバイスを取り上げてみました。

紙面についてのご感想やご質問などは、[info@safe-youthcentre.jp](mailto:info@safe-youthcentre.jp) までお寄せください。



### うつ病について 知りましょう！

うつ病は、いまや誰もががかかる病気といわれています。うつ病のおよそ半分は、専門的な治療なしに2ヶ月程度で自然に良くなります。いわゆる「ころのかぜ」としてのうつ病です。しかし、専門的なカウンセリングや薬物療法が必要なうつ病もあります。うつ病は、思ったよりも身近な病気です。少しだけ、うつ病に詳しくなりましょう。

うつ病には、様々なものがありますが、大うつ病 (major depression) という名称が、医学的な意味での正式名称です。大うつ病では、「抑うつ気分」か「興味や喜びの喪失」が、ほとんど1日中、毎日2週間ほど持続します。若い人では「抑うつ気分」が自覚されにくいため、「イライラした気分」として体験されることもあります。この他に、「睡眠障害(不眠・睡眠過多)」、「食欲の異常(食欲の低下・増加)」、「強い焦りの気持ち」又は「思考や行動の抑制」、「疲れやすさや気力の減退」、「無価値感や過剰な罪責感」、「思考力/集中力/決断力の低下」、「自殺念慮」などを含めて5つ以上の症状が2週間ほとんど毎日続く場合には、大うつ病の可能性ががあります。

うつ病の症状は、ころの危険サインです。日頃から注意してみましょう！



☆介入のワンポイントアドバイス☆

目標の立て方のコツ！

『目標は **“SMART”** に…』



たくさん問題をかかえて、どこから手をつけていいかわからなくなることは、人生よくありますよね(笑)。そんな時の介入のワンポイントアドバイスです。

- ①問題をリストアップしてみましょう！
- ②問題に優先順位をつけましょう
- ③問題は「～したい」という目標におきかえましょう！
- ④できそうな目標から手をつけましょう！

目標は、Specific (具体的)、Measurable (測定可能)、Attainable (達成可能)、Realistic (現実的)、Time-limited (期間を定めて) なものが良いとされています(頭文字をとって **“SMART”**)。成功体験を得やすく、やる気につながるような目標を一緒に考えることが大切です。



### SAFE ころのリスク外来のご案内



SAFE ころのリスク外来では、まとまらない言動や行動、軽い妄想、軽い幻覚など、精神症(精神病)の徴候がある14歳から35歳までの若者の専門治療を行っています。不登校、抑うつ、対人過敏、落ち着きなさなどの形で症状が出てくることもあります。

診療の予約やご相談については 022-717-7737 あるいは[info@safe-youthcentre.jp](mailto:info@safe-youthcentre.jp)までご連絡ください。(同封のパンフレットをご活用ください。)

また、若者のころの病気についての啓発活動、専門研修などのご相談もお引き受けしています。