



ほけかん
hokekan dayori
だより



保健管理センター所長 藤田長太郎

うつ病

+ うつ病とは？

最近「うつ病」がメディアでよくとり上げられるようになってきました。アメリカでは10人に1人、日本でも16人に1人は生涯のうちにかかる病気であり、誰でもがうつ病になる可能性があります。英語で「うつ」はデプレッションと言い「沈下」「不況」の意味もあります。まさに心と体のエネルギーが低下する状態です。日本語の「鬱」は草木がおい茂る様を表し、「うす暗い」「こもる」「ふさぐ」意味ともなります。いずれにせよ気持ちの落ち込みが一時的なものではなく2週間以上続き、気力や集中力も低下し社会生活に支障をきたすようになります。「楽しみや興味が失せる」のも大きな特徴です。毎朝新聞を読むことを楽しみにしていた人が新聞を読まなくなったり、食事が進まず夜もよく眠れなくなってきた場合には「うつ」の可能性が高くなります。

+ 大学生のうつ病

大学新生に五月病があると言われていた時期がありました。受験勉強から解放されて楽になるはずが目標がなくなり、新しい環境にもなじめず気持ちが落ちてくる状態です。これも一種の軽いうつ状態ですが、不眠や食欲低下、脱力感を伴うことは少なく、うつ病の薬を飲むまではありません。こうした場合には新しい目標や仲間ができてくると気持ちも自然に上向いてきます。

また、大学生でも大人と同じような「うつ病」になることがあり、朝起きられなくなったり大学に行けなくなることもあります。このような時にはカウンセリングとともに抗うつ薬を服用したり家族の理解や協力を得る必要が出てきます。

保健管理センターのご案内

以上、学生生活の中で「うつ」になることがある話をしましたが、新生の皆さんにはいろいろな出会いや学びを通じて自分を高めていてもらいたいと思います。学生生活の中で困難にぶつかったり窮地に立たされるような時には友人でも家族でも誰かに相談しながらやってください。そして、「びあルーム」や「学生センター」などキャンパス内にもそうした時の相談窓口があります。保健管理センター（旦野原地区および狭間健康相談室）には私や心理カウンセラー、保健師がいますので相談したい時には是非立ち寄ってみてください。

