

うつ病と生活習慣病の関連

心健康新聞



発行者

名前

吉村綾菜

浅川中学校
二年五組

【うつ病の症状】

眠れない
息切れ
息苦しい
食欲がない
だるさ
しびれ



ムカッキ
めまい
胃もたれ
頭痛
肩こり
など

私の父と母は、うつ病という病に
気がかかっていたこともあり、通院をし
いたことかありましたが、仕事も休
り、食欲がなくなったり、朝早く目
めていたりする両親を私は一番近く
見ていました。両親かなぜうつ病にな
ったのかも知っていたので、あいつ
はどうすればよかったですか、そし
うつ病と生活習慣病の関連について
この新聞を通して知っていただきたい
思います。新聞を見てくださって
えら機会になればうれしです。

うつ病と生活習慣病の併発率

- 糖尿病 → 8.5% ~ 27.3%
 - 高血圧 → 19% ~ 33%
 - 冠動脈疾患 → 16% ~ 23%
 - 心筋梗塞 → 42% ~ 45%
 - 脳卒中 → 27%
 - がん → 20% ~ 38%
- ストレスによる不安や緊張が
血圧をあげる!

うつ病 + 生活習慣病

うつ症状の低下から、薬を
正しく飲まなくなると、高血圧の治
うまいくなくなる。

高血圧患者で
うつ状態を伴っている



心不全
2.5倍

高血圧患者で
うつ状態か
ない

【うつ状態の身近な人への接し方】

悪い例

。「がんばって」や「元持
気になるよ」と言う。
本人を追い詰めたり、
「みんな心配をかけて
いるんだな」と、もっ
元気をなくさせてしま

良い例

。「あせらなくて大丈夫」
や、「必ずよくなるから」
と言う。
安心したり、希望をも
せてあげられる。

を深めたいです。
うつ病の再発し
病が父と母の
病は、これか
うつ病は、こ
うつ病の再発し
病は、これか
うつ病の再発し
病は、これか

編集後記

うつ病と生活習慣病の関連について、この新聞の再発し