

気づく 「いつもと違うな」と思ったら……

あなたは表紙のチェックにどれだけあてはまりましたか。

これらはうつ病の主な症状です。自分でチェックまたは周囲の人のチェックで、それぞれ**2つ以上**あてはまり、その状態が**2週間以上ほとんど毎日**続いているようでしたら、うつ病の可能性を考えてみてください。

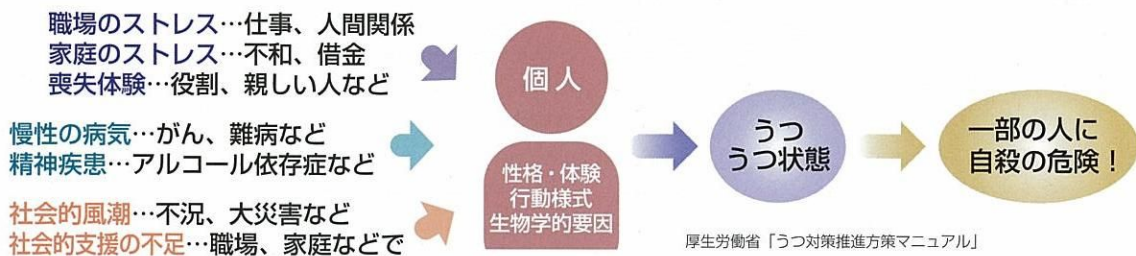
うつ病（気分障害）って、なに？

うつは、誰にでもかかる可能性がある病気です。およそ15人に1人は、生涯のうちのある時期にうつ状態を経験するというデータもあります。

誰でも
うつ病になる
可能性が
あります。



うつ病に関係する要因



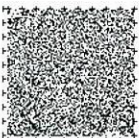
知る 1998年以降、年間3万人以上 毎日約90人が自ら命を絶つ

なぜ、自ら死を選んでしまう人がいるのでしょうか。

警察庁によれば、自殺者数は**男性が女性の2～3倍**多く、**40～60歳代**に特に多くなっています。

自殺の理由としては、「健康問題」がもっとも多く、ついで「経済・生活問題」「家庭問題」などが続きますが、その背景には**うつ病**などが影響していると考えられています。

自殺は経済的な理由などから、本人が自分の意志で選択したものと考えられがちですが、うつ病などの心の病や、孤立などにより、自殺しか解決策がないと思い込んでしまっている（心理的な視野狭さくの状態）場合が少なくありません。うつ病などの治療や孤立感をやわらげることで、自殺は防げる可能性が高いのです。



近年の自殺死亡実数の推移

警察庁
「自殺の概要」

