

# うつ病は15人に1人が 一生のうちにかかると言われている、 一般的な病気です

## うつ病のサイン

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体のだるさを訴える
- 仕事や家事がてきぱきとできず、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 好きなことに興味を示さなくなる
- 食欲がなくなる
- 飲酒量が増える

## うつ病には 次のような身体の症状があります

眠れない  
朝早く目がさめる

めまい、息切れ  
肩がこる

何を食べても  
おいしくない

胃のもたれ、むかつき  
食欲不振



頭痛、微熱  
からだがしびれる

からだのだるい  
疲れやすい

下痢、便秘  
生理不順

性欲がおちる