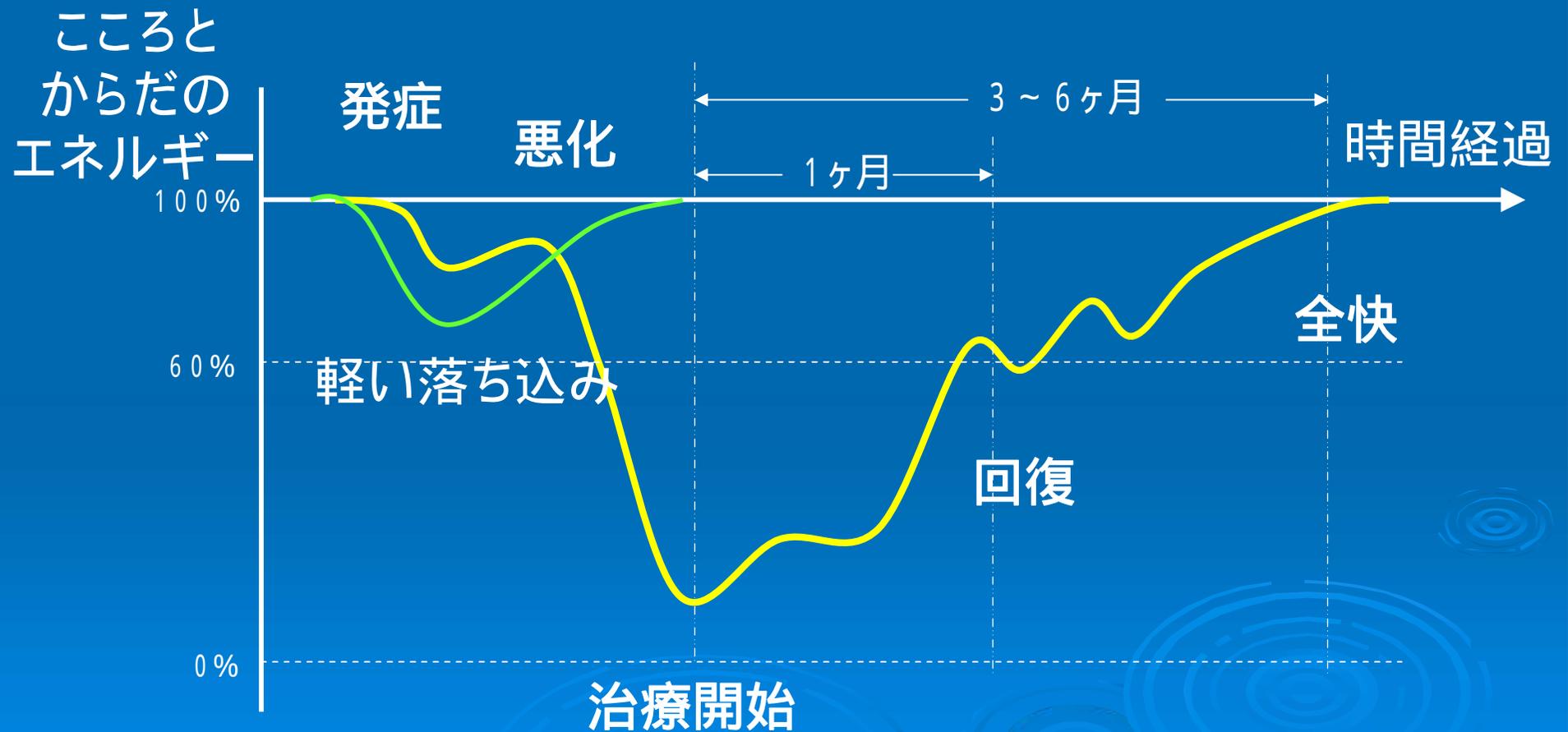


# うつ病 = エネルギーの低下する病気

脳内の異常によって、こころとからだのエネルギーの**浪費**と**低下**が起こり、その結果おちいる病的な状態

- 気持ちのエネルギーが低下 気分の落ち込み
- やる気のエネルギーが低下 意欲の低下
- 考えるエネルギーが低下 思考力の低下
- からだのエネルギーの低下 からだの不調

# うつ病 = エネルギーの低下する病気



# -うつ病になりやすい人-

- 真面目すぎて、頑張りすぎてしまう人
- 几帳面な人
- 適当に済ますことが出来ない人

= いつも全力投球で、自分のやりかたを柔軟に変えられない人

**エネルギーをよく使う人**



# -うつ病になりやすい時-

- 就職・昇進・転居
- 自分や家族の病気
- 知人や家族の結婚・死  
いわゆる喪失体験

= 自分を取り巻く環境が変化して、気持ちを切り替えることが必要な状況  
**エネルギーを要する状況**



# うつ病の治療：休息

- 薬物でエネルギーの**浪費**が止まったら
- エネルギーが回復するまで、休息をとる
- その結果、1～3ヶ月で回復してくる
  
- エネルギーが充分にたまってきたら、自然に身体が動くようになる
- その前に動き始めてしまうと、せっかくたまり始めたエネルギーが減ってしまう

# まとめ

- うつ病 = 脳の病気
  - 脳内の神経伝達物質の分泌異常により起こる病的な状態
- 症状は、エネルギーの浪費と低下によって起こる
- 気分の落ち込みだけでなく、思考力の低下、意欲の低下、からだの不調が現れる
- 2週間以上続いて、生活全体が強く障害されてしまう

脳内の異常は、現時点では血液検査やCT・MRI・  
脳波などの検査では捉えられない  
発病のきっかけがある場合も、ない場合もある