



# うつ病

うつ病は、特別な人がかかる病気ではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。長時間労働やパワハラ、職場の人間関係、身体疾患や家族問題等が原因となります。不眠、食欲不振、仕事に行きたくない、人と関わりたくない、お酒で気分を紛らわす等の症状が続くようになります。

うつ病は治る病気です。うつ病とはどんな病気なのか、気がついたらどうすればよいのか等、基本的な情報をご紹介します。



「みんなのメンタルヘルス」厚生労働省 > こころの病気を知る > 病名から知る > うつ病

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/>

「こころの耳～働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」厚生労働省 > ご存じですかうつ病

<http://kokoro.mhlw.go.jp/about-depression/>

東京都福祉保健局ホームページ > 東京都立中部総合精神保健福祉センター > 情報ルーム > 「うつ」について

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/jouhou/utsu.html>