

# うつ病と生活習慣病の関連

## 心健康新聞



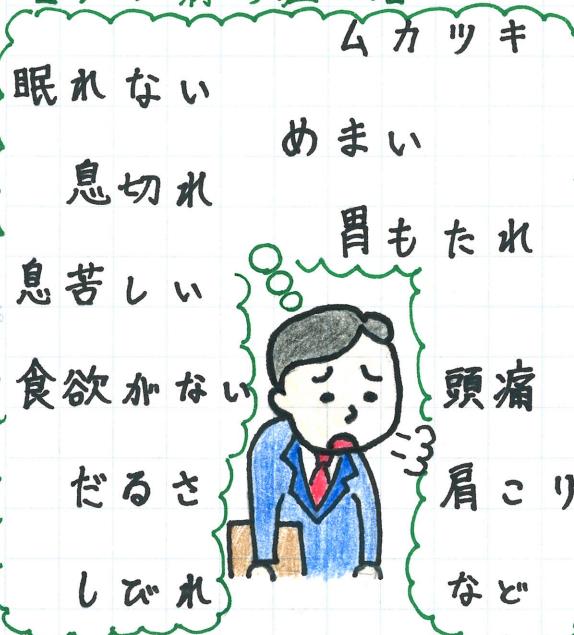
発行者

名前

吉村綾菜

浅川中学校  
二年五組

### 【うつ病の症状】



### 【うつ状態の身近な人への接し方】

#### 悪い例 ×

「かんなるよ」  
「元気になろう」と  
本人を迫り、「めたり、  
心配をされけて  
いなくなる」と、もって  
元気をなくさせてしまう。



#### 良い例 ○

「あせらなくて大丈夫」  
「必ずよくなるから」と  
言う。



安心したり、希望をもたらす  
あげられる。

### 編集後記

うつ病と生活習慣病の関連についてや、うつ病の入への接し方についてや、うつ病の深い知識を深めたいです。うつ病は、父と母のうつ病が再発しないようにもつ

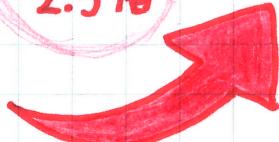
私の父と母は、「うつ病」という病気にかかりましたことがあり、通院をしていました。朝早く目が覚めていたりする両親を私は一番近くで見ていました。両親がなぜうつ病になれるか、思っています。新聞を通してうつ病と生活習慣病の関連について、少しだけ考えています。

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%
高冠動脈疾患 → 16% ~ 23%
心筋梗塞 → 42% ~ 45%
脳卒中 → 27%
加圧 → 20% ~ 38%

うつ病による不安や緊張が血圧をあげる!?  
うつ病の意欲が低下したり、高血圧の原因となる。  
うつ病の飲食が悪くなると、うつ病の状態が悪くなる。



心不全  
2.5倍



高血圧患者で  
うつ状態がない

高血圧患者で  
うつ状態を伴っている