

# パパ、ちゃんと眠れてる？

働き盛りのお父さん、こんなことはありませんか？

- 疲れているのに**2週間**以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がわからない



もしかしたら、



それは

**「うつ」**かも…



- ◆ 「うつ」になると、眠れない日が毎日続き、全身がだるくて、食欲もなくなるなど、体調がどんどん悪くなります。
- ◆ 睡眠と食欲という生きていく基本がむしばまれるので、気力や頑張りで「うつ」を克服するのは困難です。

**不眠が続くときは  
かかりつけ医や専門機関にご相談ください**  
「うつ」は薬での治療効果が期待できます

## 職場

社長、部長、課長 のみなさん  
こんな方はいませんか

普通に働いていた方が

- 集中力がなくなり、仕事の能率が落ちた
- 表情が暗く、ぼーっとするようになった

## 家庭

お母さん、息子さん、娘さん  
お父さんにこんな変化がありませんか

- 「だるい」と言うことが増え、食欲がなくなった
- 眠れないようで、夜中にたびたび目をさます
- 新聞やテレビに関心がなくなった



「うつ」の可能性が 있습니다

かかりつけ医や専門機関にご相談ください

◆ 「うつ」は自分では気づきにくいものです。特に中高年の方にはその傾向があります。ご家族や会社の方など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診することが大切です。

【リーフレットに関する問い合わせ先】

公益社団法人 始良地区医師会

〒899-5106 鹿児島県霧島市隼人町内山田一丁目6番62号 TEL: 0995-42-1205 FAX: 0995-43-2044

ホームページ:   <http://www.minc.ne.jp/airamed/index.html>