

お父さん、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
医療機関を受診しましょう

社長、部長、課長 のみなさん

職場 に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

お母さん、息子さん、娘さん

家庭 で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」の可能性ががあります

医療機関を受診してみましよう

- ◆ 「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、一緒に受診することが大切です。
- ◆ ご家族が健康福祉センター（保健所）や精神保健福祉センターなどに相談するのも1つの方法です。電話相談もあります。