

# こんにちは 在宅介護支援センターです

## ひとりで悩まないで！！ うつ病の発見と治療

来所・有線電話相談  
月～金曜日 8:30～17:00  
☎8200  
電話相談(24時間対応)  
☎62-8200

お急ぎでない方は、できるだけ平日の昼間をお願いします。

近年、社会構造の変化とともに、精神疾患や自殺者が多くなってきています。そこで今回は、高齢者にも若い方にも多いうつ病についてお伝えします。

うつ病は誰もがかかりやすい病気ですが、一方で自殺の大きな原因にもなる病気です。早めに適切な治療を受けることが大切です。

早期発見するにはどのようにすればよいか、また治療法や周りの人の対応などについて考えてみましょう。

### こんな「うつ病」の症状に注意！！

次の症状が2週間以上続く場合は、うつ病が疑われます。

**基本症状** 気分が重く沈みこむ・何をやっても楽しくない

**よく見られる症状** 食欲がない・疲れやすい・よく眠れない・集中力の低下  
動きが遅くなる・必要以上に自分を責める など

**身体的な症状** 頭痛・倦怠感・肩こり・胃の痛み・下痢・便秘・発汗・息苦しさ



### 自分でできる「うつ病」チェック

毎日の生活に充実感が感じられない。

これまで楽しんでやれたことが楽しめない。

以前は楽にできたことが今では億劫に感じられる。

自分は社会の役に立たない人間だと考えてしまう。

訳もなく疲れたような感じがする。

うつ病は、単なる気持ちの問題ではなく、治療が必要となります。現実にはうつ病の7割が未受診です。心が少しでも軽くなれば、前向きな考えも浮かぶというものです。時にはカウンセリングのほかに、薬物治療が必要になります。

### 身近な人が「うつ病」になったら...?

うつ病は、本人より周囲の人の気づきが大切です。本人は苦しんでいるのに、解決策が見つからずに悩んでしまっています。

ゆったりと話を聞き、病人扱いせずに普通に接することが大切です。

受診を促すときは、「心配だから」ではなく、具体的な症状「睡眠が充分取れていないから」などを取り上げて説得するように心がけましょう。なお、安易に「頑張れ」「しっかりして」などの励ましは、なるべく避けるようにしましょう。

## 健康ガイド

我が家は健康家族 平成18年「健康標語」

健康は 家族みんなの たからもの

神戸 小林 すわみ さん

## 3月の保健日程(3月11日～4月10日)

### 健康診査・予防接種

4月1日以降、検診・予防接種の午前8時30分からの受付箱は廃止します。受付時間内においでください。

事業名	対象	期日	受付	会場
4ヵ月児健診	平成17年11月生まれの人	3月27日(月)	午後1:10(集合)	保健センター
7ヵ月児健診	平成17年8月生まれの人	4月5日(水)	午後1:10(集合)	
10ヵ月児健診	平成17年5月生まれの人	4月5日(水)	午後1:45(集合)	
3種混合	平成17年8月生まれまでの人	4月4日(火)	午後1:15～1:50	
B C G	平成17年11月生まれまでの人	3月22日(水)	午後1:15～1:45	

### 相談・教室

事業名	対象	期日	受付	会場
乳幼児相談	乳幼児とその家族	4月7日(金)	午前9:30～10:30	保健センター
おやこふれあいのひろば	未就園児とその家族	3月15日(水)	午前9:30～9:45	
母親学級 赤ちゃんのお風呂の実習	妊娠20週以降の方とその家族	3月16日(木)	午後7:00～7:15	

【お問い合わせ】住民福祉課保健予防係 ☎62-9134 ☎9134