

保健補導員だより

私たち保健補導員は、地域の皆さまとともに、健康で明るく楽しい日々を過ごすことを願い元気に活動しています。

平成24年度も栄養講座、運動教室を各地区の役員の皆さまと協力して開催することができました。10月には連合会研修として、「つながる・支える 心のサインに気づいたら」をテーマに「心の健康」について学びました。その研修の内容を、生活展ブースに展示し、ステージ発表をおこないました。私たちの取り組みについての紹介とメッセージをお送りさせていただきます。

守ろう大切ないのち



10月の研修会では、自殺の現状と、うつについての学習、心を健康に保つために出来ることを、八ヶ岳メンタルヘルスサポートの戸田院長よりご講話いただきました。

自殺は防ぐことができます！ あなたの周りの孤独な人に気づいて！ そして支えてください。

「自殺なんて自分に関係がない」とあなたは思っていませんか。

長野県で行われた地域住民調査では、4人に1人が身近な人の自殺を経験しています。



ブース展示では、心の健康チェックを実施しました。

生活展では、軽い運動が心の緊張を和らげるということでポニョポニョストレッチ体操をステージ発表で紹介しました。

心を健康に保つためにできること

1人で悩まないで相談してください。



自分でできること

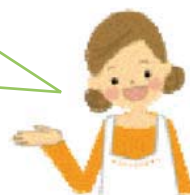
- ★自分の性格を知る
- ★頑張りすぎない(60点目標)
- ★1人で抱え込まない
- ★話してみましょう
- ★軽い運動をしましょう



〈栄養教室〉
25会場
35地区開催
450名参加

地域での人のつながりが、心の健康づくりには大切です。

保健補導員では地区の皆さまに、ご協力いただき、栄養教室や運動教室を開催しています。是非皆さんもご参加ください。



〈運動教室〉
12会場
25地区開催
235名参加



地域社会でできること


- ★あいさつしましょう～声をかけあう～
- ★地域職場の行事 人が群れる場をつくること
- ★気軽に相談できる場を充実させること

3月は「自殺対策強化月間」です

警察庁の統計によると自殺の原因としては健康問題が最も高く、その中でも「うつ病」が増加しています。自殺は個人的な問題として捉えられがちですが、その背景には様々な要因が複雑に関係しています。様々な要因が重なり、最終的にうつ病などの心の病に至る場合が多くあります。そして心の病になった方の一部が、不幸にも自殺を選んでしまうことが考えられます。うつ病かもしれないと悩んでおられる方は、決して一人で悩まずに、早めに相談することが大切です。

うつ病への対応 うつ病の早期発見と適切な治療が自殺防止の第一歩です。

■うつ病を疑うサイン (うつ対策推進方策マニュアル ～都道府県・市町村職員のために～ 2004年1月)

| 自分が気づく変化 | 周囲が気づく変化 |
|---|---|
| <p>心の症状に加え、身体の症状が同時に現れるのが特徴です。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 悲しい、憂鬱な気分、沈んだ気分 2 何事にも興味がわかず、楽しくない 3 疲れやすく元気がない(だるい) 4 気力、意欲、集中力の低下を自覚する 5 寝つきが悪く、朝早く目がさめる 6 食欲がなくなる 7 人に会いたくなくなる 8 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い 9 心配事が頭から離れず、考えがどうどう巡りする 10 失敗や悲しみ、失望から立ち直れない 11 自分を責め、自分は価値がないと感じる など <p>●Point：1日中2週間以上続いたら要注意です。</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1 以前と比べて表情が暗く、元気がない 2 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる 3 仕事や家事の能率低下、ミスが増える 4 周囲との交流を避けるようになる 5 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する 6 趣味やスポーツ、外出をしなくなる 7 飲酒量が増える など  |
| | <p>■うつ病が疑われたら ⇒ 専門家に相談するよう勧めてください。誰かが付き添って行ってください。</p> |

■うつ病の治療について

○どのような病院に行けばよいのでしょうか

精神科・神経科・心療内科などの病院やクリニックで専門的な治療が受けられます。

○どのような治療をするのでしょうか

「薬物療法」と「精神療法(カウンセリング)」が基本ですが、「休養」も大切です。かなりのうつ病は薬でよくなります。薬は効果が出るのに少し時間がかかりますが続けて服用することが大切です。

○入院する場合もあるのでしょうか

多くは通院で治療できますが、次のような場合は入院について主治医と相談してください。

- ◆自殺の危険が高い
- ◆食欲低下や不眠などで衰弱している
- ◆症状が重い
- ◆外来治療でなかなかよくなる時
- ◆自宅ではゆっくり静養できない時

うつ病の回復期には自殺の危険性が高まります。周囲の見守りが必要です。

■身近な人の様子が気になったら? ⇒ 気づき、共感し、つながり、支えてください。

- ★励まさない
- ★「もう頑張らなくていい、ゆっくり休んで」と伝える
- ★聴き役に徹する(共感する)
- ★専門家に相談する(つなげる・支える)



〈相談窓口のご案内〉

次の機関では、こころの健康・病気について相談を受け付けています。ひとりで悩まずに早めにご相談ください。



| 相談窓口 | 電話番号 | 開設時間 |
|--------------------|--------------|--------------------------------|
| 長野県精神保健福祉センター | 026-227-1810 | 月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 |
| 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 | 0266-57-2927 | 月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 |
| 長野いのちの電話 | 026-223-4343 | 毎日 午前11時～午後10時 |
| 松本いのちの電話 | 0263-29-1414 | 毎日 午前11時～午後10時 |
| 富士見町住民福祉課 保健予防係 | 0266-62-9134 | 月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分 |