



こころの病気 「うつ病」とは？



春の足音が聞こえてくるようになりまし。気温や気圧の変化が激しくなり、身体や精神にも影響する季節です。

不眠が続く、疲れやすい、頭が重い、頭痛・耳鳴り・めまいがする、肩こりがひどい、便秘や下痢等の様々な症状でストレスが体に表れることもあります。気分が沈む、楽しさを感じられない等の症状が2週間以上続き、普段の生活にも支障をきたすことがある場合は「うつ病」のおそれがあります。

うつ病は誰もがかかる可能性のある疾患ですが、うつ病になりやすい性格があるとも言われています。

▼うつ病になりやすい性格

- ・正義感や責任感が強い
- ・まじめで几帳面
- ・仕事熱心でコツコツと努力する
- ・完璧主義
- ・気さくで人づき合いが良い

日本では平成23年まで14年連続で自殺者数が3万人を超えていました。平成24年には3万人を下回りましたが、先進国の中では自殺率が高い国のひとつです。

うつ病にかかっている人は、症状が悪化するとやがて自らの命を絶つことを考えるケースが増えてきます。そうした状況に陥らないため、周囲の人が早めにサポートをしてあげることが非常に大切になってきます。

自殺を考える人はさまざまなサインを発していることが多いものです。周囲の人たちは、次のようなサインを見逃さないようにしましょう。

▼うつ病悪化のサインの目安

- ・口数が減って元気がない
- ・消えてしまいたい、死んだら楽になる等を口にする
- ・大量の酒を飲むようになる
- ・身だしなみや健康に気を遣わなくなる
- ・身の周りの物を片付けだす
- ・長い間会っていない親戚や友人に連絡をとる

わなくなる

- ・身の周りの物を片付けだす
- ・長い間会っていない親戚や友人に連絡をとる

周囲にこのような人がいたら、積極的に「声かけ」をしてあげましょう。もし、相手が話を始めたら、しっかりと話を聞いてあげることに専念します。その時、こんな言葉は禁物です。

▼話してはいけない内容

- ・「頑張つて」等、安易に激励することは避けましょう。
- ・「あなたにも原因がある」等、相手を否定するような言動は控えましょう。
- ・「命を粗末にしてはダメだ」等、一般論を押し付けられないようにしましょう。

自殺をしたいと打ち明けられてもあわてずに、落ち着いて話をうけとめ、医療機関等の専門家に「つなぐ」ようにします。直接連絡を取り、可能であれば一緒に同行してあげましょう。

◇問合せ 健康増進課（保健センター）

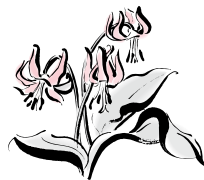
89 885-118

こころの相談云

村では、毎月最終月曜日の午後、「こころの相談会」を実施しています。

予約制となっておりますので、事前に役場福祉介護課までお電話にてご予約ください。

◇問合せ 役場福祉介護課
885-10340



「街の保健室」へ

稲敷地域医療連絡協議会では、「街の保健室」を開催します。東京医科大学茨城医療センター看護部の看護師による健康相談です。健康に関する相談と血圧測定・体脂肪測定・血管年齢測定を行います。お気軽にご参加ください。

◇日時 3月15日（土）午前10時～11時30分

◇会場 ヨークベニマル美浦店

◇問合せ 健康増進課（保健センター）
885-118

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時
都合により当番医を変更することがあります。
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎869-4820

3月	16日 (日)	あみ小林クリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎888-2200 ☎894-2611
	21日 (金)	阿見第一クリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎887-3511 ☎892-2627
	23日 (日)	おおさわ眼科 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎843-7272 ☎0297-87-6030
	30日 (日)	なるしま内科医院 和田医院	阿見 稲敷	☎869-4820 ☎894-2412
4月	6日 (日)	まつばらウイメンズクリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎830-5151 ☎892-0262