



◎保健福祉課  
TEL 01456-2-6183  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

## 気をつけよう 「うつ病」

現代社会は、不況によるリストラ、就職難、核家族の増加、近所つきあいの減少等でストレスが多い状況で、誰もがこころの健康を損なう可能性があります。過剰なストレスを長期に受け続けると、人間の心身は変調をきたします。ストレス起因の病気の中で、代表的なものとして「うつ病」があります

### うつ病とは？

ゆううつな気分が続き、体のあちこちに不調が現れるのがうつ病です。症状が軽い場合は、周囲の人に病気でいることが理解されず、「甘え」と誤解を受けることもあります。

また、本人も病気であることが自覚できずに適切な治療を拒否することもあります。

うつ病は、症状が進めば、最悪の場合

合は自殺の可能性も含んでいます。しかし、適切な治療をすれば良くなる病気ですから、よく理解し、予防・改善に努めましょう。

### こんな症状が出たら 早めに対策を

#### ○気分の落ち込み

- ・ ゆうつで元気がでない
- ・ すぐ涙を流して泣いてしまう
- ・ 何事もよくよ考えこんでしまう
- ・ いつもイライラしている
- ・ 常に不安や心配事について考えているなど



#### ○意欲や思考力の低下

- ・ 人に会いたくない、一人でいたい
- ・ 集中力、決断力がなくなる
- ・ 注意力が散漫になって、仕事をこなせない
- ・ 何に対しても関心や興味を持たない
- ・ 何をするにも面倒など

#### ○体の変調

- ・ 夜ぐっすり眠れない
- ・ 食欲がでない、胃の調子が悪い
- ・ だるい、頭が重い、めまいがする
- ・ 手足がしびれる、冷や汗が出る
- ・ トイレが近くなる、性欲の減退など

### こんな人は要注意

- ◇まじめで、きちょうめん、がんばり屋
- ◇仕事熱心、完璧主義
- ◇自己否定的
- ◇人と争うのが苦手
- ◇自分の気持ちを口に出せない
- ◇周りの評価が気になる

### こんなことも

#### 気を付けましょう

- 昇進うつ病  
昇進したのに「自分はやっていけないだろうか」と不安が強くなる
- 引っ越しうつ病  
せっかく新しい家に引っ越したのに新しい環境になじめなかったり、長年の夢がかなったとたん気が抜けてしまう
- サンドイッチ症候群  
職場で上司と部下の板挟み、家で姑と嫁の板挟みなどにより悩みがどんどん増していく
- 退職症候群  
退職後の生活に不安を感じたり自分の居場所を見つけないことができずに気分が落ち込む
- 燃え尽き症候群  
一生懸命に取り組んできたのに成果が現れてこないと無力感にさいなまれる

### 空の巣症候群

子育てが終わり「もう自分には何も残されていない」と感じむなしくなる

### もしかしてうつ病？ と思ったら

- ①とにかく休養が第一  
「少し休む」よう言いましょう。仕事や家事などを手伝い、負担を減らしましょう。
- ②お酒に逃げないで  
こころが弱っているときは、アルコールがかえって負担になります。
- ③叱咤激励は厳禁  
一般的な精神論や励ましはせず、悩みをゆつくり聞きましょう。
- ④大事な決め事は後にしよう  
悩んでいるときは自分に否定的で自責の念を持っていることがあります。「今はこころが弱っているから後にしよう」とアドバイスしましょう。
- ⑤家族と専門家の力を借りて乗り切ろう  
家族や専門家からの支援や、必要時薬の力を借りましょう。



# 平成26年度 高齢者肺炎球菌予防接種費用を助成しています！！

町では、高齢者の肺炎予防のため、肺炎球菌予防接種の一部助成を行います。

## 肺炎球菌ワクチン予防接種とは

高齢者の肺炎の中で、最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンです。肺炎球菌ワクチンは、すべての肺炎に有効ということではありませんが、接種することにより、肺炎球菌による肺炎の8割に効果があるといわれています。

## 肺炎球菌ワクチンの効果は

ワクチンの接種後、免疫ができるまでに平均3週間ほどかかります。また、1回の接種で免疫効果は5年以上にわたって持続するといわれています。

肺炎球菌に対する免疫ができると、肺炎にかかっても軽い症状ですむ効果があります。

## 肺炎球菌ワクチン予防接種を受けるにあたっては

予防接種は体調の良いときに受けることが原則です。また、安全に予防接種が受けられるように、かかりつけの医師と相談の上、予防接種の効果や副反応について、十分理解していただき、予防接種を受けることをお勧めします。

## 予防接種費用の助成について

**【対 者】** 日高町に住所を有する方で接種日現在満70歳以上の方で、平成26年4月1日から平成26年9月30日に接種したもの  
※平成22年10月1日以降の接種で町の助成を受けたことのある方は対象となりません。

**【助成額及び回数】** 5,000円で生涯1人1回

**【申込み方法】** 医療機関に直接お問い合わせください。

**【助成方法】** ①指定医療機関で接種した場合：町から1人につき5,000円を医療機関に支払いますので、予防接種を受ける方は、医療機関が定める金額から5,000円を差し引いた額を自己負担として医療機関窓口で支払ってください。  
②指定医療機関以外で接種した場合：償還払いとなります。  
領収書、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を受付窓口で行ってください。

**【指定医療機関】** 門別国保病院、鎌田病院、沙流都外来、勤医協厚賀診療所、日高国保診療所

**【償還払受付窓口】** 本庁保健福祉課、総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

\*対象にならない方は、これまでどおり全額自己負担となります。

## 【お問い合わせ先】

日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183  
日高総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173