



保健福祉だより
 ◎保健福祉課
 TEL01456-2-6183
 ◎日高総合支所住民生活課
 TEL01457-6-3173

うつ病と依存症

うつ病について

うつ病はあらゆる出来事をきっかけに発病し、誰もがかかる可能性のある病気です。「ゆううつ」「集中できない」など心の症状と「眠れない」「だるい」「食欲がない」などの身体の症状とがあります。治療の基本は休養と薬です。

依存症との関連

うつ病はさまざまな病気と合併することが知られています。最近の調査では、うつ病の中でもアルコールの問題を抱えている方に自殺の危険性が高いことがわかってきました。

また、多重債務などの借金問題や、ギャンブル依存症との関連も大きな問題となっています。経済苦からうつ病を発症し、精神的に

追い詰められた結果、自殺に至るケースも数多く見られています。

治療について

背景に依存症がある場合は、うつ病と依存症の治療を同時に行っていく必要があります。早めに相談や治療につながることで、周囲の人がうつ病や依存症の病気について理解し、適切に関わることが回復の助けになります。

いろいろな相談先

静内保健所では、毎月1回精神科医による「こころの健康相談」を行っています（相談無料・要予約）
 利用希望の方は、静内保健所健康推進課（電話0146-421-0251）までご連絡ください。

借金問題などがある場合は、多重債務などの具体的な金銭問題について、整理をしていくことが重要です。
 本人や家族だけで抱え込まず、法テラス（日本司法支援センター）や地元
 の無料法律相談など、司法の専門家（司法書士や弁護士等）の相談機会を上手に活用しましょう。

〈アルコール依存症チェック〉CAGEテスト

Q 1	あなたは今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？
Q 2	あなたは今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？
Q 3	あなたは今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか？
Q 4	あなたは今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

【判定】 2項目以上あてはまる場合は、アルコール依存症の可能性がります。
 心配な方は、更に詳しいテストをするか、専門機関への相談を考えましょう。

〈ギャンブル依存症チェック〉北海道立精神保健福祉センター

Q 1	ギャンブルのことを考えて、仕事が手につかなくなる
Q 2	自由なお金があると、まず第一にギャンブルのことが頭に浮かぶ
Q 3	ギャンブルに行けないことでイライラしたり怒りっぽくなる
Q 4	一文無しになるまでギャンブルを続けることがある
Q 5	ギャンブルを減らそう、止めようとして努力してみたが、結局だめだった
Q 6	家族に嘘を言って、ギャンブルをやるのがしばしばある
Q 7	ギャンブル場に知り合いや友人はいないほうが良い
Q 8	20万円以上の借金を5回以上したことがある、あるいは総額50万円以上の借金をしたことがあるのにギャンブルを続けている
Q 9	支払い予定のお金を流用したり、財産を勝手に換金したりしギャンブルに当て込んだことがある
Q 10	家族に泣かれたり、固く約束させられたことが2度以上ある

【判定】 あてはまる項目が3～4個は要注意、5個以上の場合はギャンブル依存症の可能性がります。
 心配な方は、早めに専門機関への相談を考えましょう。

平成23年度 静内保健所 「女性の健康相談」

こんなことでお悩みの方・・・ひとりで悩まず相談してみませんか？

「妊娠・出産に不安がある・・・」

「イライラして子育てが楽しくない・・・」

「なんか最近調子が悪い・・・更年期かしら・・・」

その他、女性の健康に関することなら、どんなことでもご相談ください。

〔実施日程〕 毎月1回 第4水曜日 13:00～16:00 (前日までの予約制)

〔場 所〕 北海道静内保健所 2階診察室 新ひだか町静内こうせい町2-8-1

〔相談担当者〕 子育て支援・相談担当 保健師

月	実施日	月	実施日
4月	27日(水)	10月	26日(水)
5月	25日(水)	11月	16日(水)
6月	22日(水)	12月	21日(水)
7月	27日(水)	1月	25日(水)
8月	24日(水)	2月	22日(水)
9月	28日(水)	3月	28日(水)

*11月、12月の日程は、前週に繰り上がっています。

【お問い合わせ】 静内保健所健康推進課 主査(子育て支援・相談)まで

電話0146-42-0251

保健推進員さんの

おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介するコーナーの第4回目。

今回は、平成22年2月の日高地区、門別地区の推進員交流会で調理したメニューの中から

「れんこんつくね」をご紹介します。歯ごたえがあってとてもおいしいです。

▼材料 <4人分>

- ・れんこん・・・200g
- ・鶏ひき肉・・・200g
- ・片栗粉・・・大さじ2
- ・ショウガ・・・1片
- ・塩こしょう・・・少々
- ・油・・・大さじ1

たれ

- ・水・・・大さじ3
- ・しょうゆ・・・大さじ2
- ・みりん・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1



▼作り方

- ①れんこんは3分の2をすりおろし、残りの部分を粗みじん切りに切る。
ショウガをすりおろし、たれは合わせておく。
- ②ボウルに①のれんこんとショウガ、塩こしょう、ひき肉を合わせ、粘りが出たら小判型に整形する。
- ③フライパンにつくねを並べ、両面が色づいたら、水を入れて3分蒸し焼きにする。
(ふっくら仕上がる)
- ④たれを入れて沸騰させてつくねと煮絡める。

