



**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

## うつ病について



うつ病を予防するには日頃からこころの健康を保つことが大切です。

「5人に1人が生涯に1度はうつ病にかかる」と言われており、誰でもかかる可能性のある病気です。また、「うつ病の人の3分の2が自殺を考えたことがある」という調査結果もあり、早め気をつけて適切な治療につながるこころが重要です。

気合いや根性では治りません

うつ病とは、喜怒哀楽を感じる・物事を考える・行動を起こすなどの脳の働きに不調が生じ、憂うつになる・頭の回転が悪くなる・やる気が出なくなる「病気」です。

治療の基本は休養とお薬です。病気を理解し症状とつきあうこと、周囲の適切な関わりも助けになります。

## 生活の変化に注意

特に喪失体験（身近な人の死、退職、病気、子どもの独立など）がうつ病の引き金になると言われていますが、昇進や引越、出産などの前向きな変化も発病のきっかけとなることがあります。

うつ病になりやすい性格として、几帳面、真面目・完全主義・強い責任感のある人などがあげられています。何事も過度にできるような心のゆとりも大切です。



## こころとからだの症状

### ●こころの症状

- 「ゆううつ」「気分が沈む」
- 「考えがまとまらない」
- 「決断できない」など

### ●からだの症状

- 「眠れない」「頭が痛い」
- 「肩がこる」「動悸」「だるい」
- 「便秘」「食欲がない」など

このような症状が2週間以上続く場合は専門医（精神科）への受診をおすすめします。

## 安心して休める環境づくり

本人の話をさえぎらずによく聞き、一緒に考える姿勢で安心感が持てるように関わりましょう。また、励ましの言葉として「頑張つて」は逆効果です。頑張りすぎて辛い状態になっていることを理解し、休養がとれるように配慮しましょう。治療により回復する病気であることを伝え、早めに治療できるよう協力することも大切です。また、相談された人は抱え込まず必要に応じて専門家に相談しながら支えていきましょう。

## 相談機関を活用しましょう

保健所では「こころの健康相談」を実施しています。

随時相談は保健師が、月1回の定例相談日には、精神科医による相談を行っています。

相談料は無料。要予約となっておりますので、利用を希望される方はお早めにご連絡ください。



## その他の活動紹介

静内保健所では「ひきこもり家族の集い」を開催し、家族同士の交流や学習会を行っています。集いでの内容は外にもれることはありません。ひとりで悩んでいるご家族の方、勇気を出して参加してみませんか？  
 申込みは左記まで。

### ●お問い合わせ先

静内保健所 健康推進課 保健師  
 電話 014614210251

平成22年度こころの健康相談日程	
H22年4月16日(金)	10月1日(金)
5月7日(金)	11月5日(金)
6月4日(金)	12月3日(金)
7月2日(金)	H23年1月7日(金)
8月6日(金)	H23年2月4日(金)
9月3日(金)	H23年3月4日(金)
場所：静内保健所	
時間：10:30～15:30 要予約（無料）	

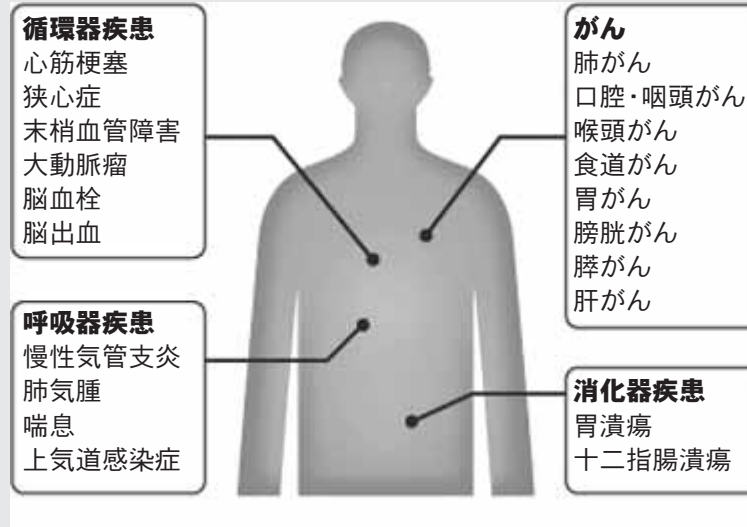
# タバコによる健康への影響

～今一度考えましょ～

「百害あって一利なし」と言われるように、タバコには多くの体への悪影響があります。

○多くの病気の罹患率が上昇します

本人だけでなく、同居する家族や職場の同僚などへの影響もあります



○余命が短くなります

タバコを吸っている人は、およそ10歳程度余命が短いなど、日本の他、世界的にもたくさんの調査から明らかになっています

○妊娠中の喫煙は早産や低体重児の出生の原因、乳幼児突然死症候群に関与しています

○肌の乾燥やしみ・そばかすの原因はタバコにあります

○運動能力の低下につながります

酸素不足により心臓の機能、筋肉の収縮が悪くなったり、集中力が低下します。スポーツ選手の大敵です。

「節煙（量を減らす）」「禁煙（吸わない）」など、始めてみませんか？

完全にタバコをやめられなくても、節煙や禁煙の時期があることでも効果があります。

## 自動体外式除細動器(AED)設置のお知らせ

自動体外式除細動器(AED)を新たに、日高町役場本庁舎(1Fロビー)と日高総合支所(1Fロビー)の2箇所に設置いたしました。

町内におけるAEDの設置箇所は以下のとおりです。

設置箇所	住所	設置年月日
日高町立健康増進センター(門別温泉とねっこの湯)	字富浜223-140	H18.12.26
日高町立門別総合町民センター	富川東6丁目3-1	H18.12.26
厚賀コミュニティーセンター	字厚賀町196-8	H18.12.27
日高町立多目的研修会施設厚賀会館	字厚賀町196-3	H18.12.27
日高町立日高老人福祉センター	本町東1丁目297-4	H18.12.27
日高町立日高総合体育館	松風町1丁目116-2	H18.12.27
ひだか高原荘(日高総合交流促進施設)	字富岡44-1	H18.12.27
日高町とみかわ老人憩いの家	富川北2丁目8-2	H19.3.29
日高西部消防組合消防署	富川北7丁目1-10	H19.3.29
日高西部消防組合消防署日高支署	栄町西1丁目311-2	H19.3.29
日高町役場本庁	門別本町210-1	H22.2.9
日高町役場日高総合支所	本町東3丁目299-1	H22.2.9

※ この他にも各学校施設や民間事業所等で独自に整備をしています。