

みんなの健康 Q&A



「うつ病」は自分では気づきにくい病気です

自殺に至る方の多くは心に不調がみられます。怖いのは心を病むことではなく、適切な治療につなげられず、放置されていることです。市でも、毎年10人前後の方が自殺で亡くなっています。「うつ」は自分では気づきにくいものです。特に中高年では、その傾向があります。家族や会社の人など身近な人が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診することが大切です。

Point 1 もしかして、こんなことはない？それは「うつ病」かも？！

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなくて、体重が減っている
- だるくて、意欲がわからない

うつは、こじらせてしまうと、治療に時間がかかるだけでなく、自殺を考えたり、実際に行動を起こしたりすることがあります。まだ大丈夫、もっと頑張れると思いつけた結果ですから、早めに対処することが大切です。

Point 2 あなたの睡眠は快適ですか？長引く不眠は「うつ病」のサインです

- 寝床に入ってもなかなか寝つけない（入眠困難）
- 眠っていてもたびたび目が覚めてしまう（中途覚醒）
- 明け方に目が覚めてその後眠れない（早朝覚醒）
- 眠りが浅くて眠った感じがしない（熟眠障害）



Point 3 睡眠薬代わりの寝酒は危険！

アルコールを飲むと眠気を催しますが、睡眠の質は悪くなり、夜中に目覚める原因になります。また、アルコール依存症につながる恐れもあり、肝臓にもよくありません。

Point 4 睡眠薬と依存症

睡眠改善薬が市販され、手軽に購入できるようになりましたが、自己判断で毎日使用していると依存症になってしまう場合があります。不眠が続くときには、医師の指導を受けながら睡眠薬を使用することが大切です。適切に使用すれば、寝酒に頼るよりずっと安全です。

おすすめの図書

3月は自殺対策強化月間です。

期間中は市内各図書館で「こころと命のサポートのためのコーナー」を設置します。児童図書も多数ありますので、家族で「かけがえのない命」について考える機会に利用してください。



広告欄

Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…市長公室へ

information 1

認知症サポーター養成 出前講座の受講グループ募集中

「認知症サポーター」とは、何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。皆さんで参加し、認知症に対する理解を深めましょう。

認知症サポーター養成 出前講座

- 内容 認知症の正しい知識をもち、認知症のかたやその家族を支える手だてを知る（1時間 30分程度）
- 対象者 地域のグループ（グループ単位であれば、少人数でも受講できます）
- 会場 ご希望の会場へ伺います ● 講師 市地域包括支援センター職員
- 問い合わせ 保健福祉部 保健課 ☎82-2271

常葉小学校6年生へ出前講座を開催

2月4日に常葉小学校で、総合学習「未来に羽ばたこう」の授業の一環として、6年生33人と教職員5人が出前講座を受講しました。受講生の中には、家族が認知症で「優しいことばをかけてあげたい」などの声が聞かれました。



information 2

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせるよう、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。また、市では年間を通して、女性特有の病気である「子宮頸がん」「乳がん」の予防啓発に取り組んでいます。早期発見・早期治療が可能な病気です。この機会に、自分の体と向き合ってみましょう。

子宮頸がん … 20歳以上の方は2年に1度は検診を受けましょう。

乳がん …… 毎月の自己検診に加え、40歳以上の方は2年に1度は検診を受けましょう。

information 3

予防接種は済んでいますか？

麻しん・風しん・ジフテリア・破傷風の予防接種期限は、3月31日までです。期限を過ぎると、自費で接種していただくことになりますので、接種がお済みでない方は早めに接種してください。

麻しん・風しん 対象者 ①小学校就学前の1年間にある方（2期） ②中学1年生（3期） ③高校3年生（4期）

ジフテリア・破傷風（二種混合） 対象者 小学6年生

- 持参物 ①健康保険証、②予診票 ※麻しん・風しん予防接種の3期・4期の方は予防接種済証も持参
- ③母子健康手帳
- その他 予診票を紛失してしまった方は、再交付しますので、母子健康手帳を持参のうえ、各行政局市民課または保健福祉部保健課へお越しください。

広告欄

Advertisement

有料広告募集中

問い合わせ…市長公室へ