

最近、ちゃんと眠れていますか？

9月10日(木)～16日(水)は自殺予防週間

現代は「ストレス社会」といわれています。心の病気は誰にでもかかる危険性があります。心の病気も体の病気と同じく、予防と早期発見・早期治療が大切です。また、不眠とうつは密接な関係にあり、うつ病の方の8割以上が何らかの睡眠障害を抱えています。長期にわたる不眠がうつ病発症の原因になることもあります。

うつを疑うサイン ～ 周囲が気付く変化 ～

あなたの周りで、次の項目に当てはまる人はいませんか？ **チェック** ✓

- ☐ 眠れない日が続いていて、朝方の気分や体調が悪そうである。
- ☐ 以前と比べて、表情が暗く元気がない。
- ☐ イライラや不安が強く、落ち着かずじっとしてられない。
- ☐ 自分を過剰に責めるなど、何事も悪い方ばかりに考えている。
- ☐ 生きているのがつらい、死にたいと口にするようになる。
- ☐ 好きな事や趣味をしなくなる。身だしなみにも気を遣わなくなる。
- ☐ 周囲との交流を避けるなど、人に会わないようになる。
- ☐ 仕事や家事に集中できず、はかどらなくてミスが多くなる。
- ☐ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える。
- ☐ 体調不良の訴え(体が痛い・だるい・食欲がないなど)が多くなる。
- ☐ 飲酒量が増える。酒で気を紛らわせる日が多くなる。

疲れた心に気付いたら…

うつ病は脳の神経機能に変調をきたしている状態です。治療せずに気力だけで治そうとすると回復に時間がかかり、時には自殺という選択をしてしまうこともあります。心療内科や精神科など、専門家の力を借りるなど、自分一人で悩まないで、まずは相談をしましょう。市でも毎月1回、臨床心理士によるこころの健康相談会を行っています。お気軽にご相談ください。

今日からできる心の健康づくり

実践！ストレス対処法 コツは「気分転換」

- ★質の良い睡眠 … 時間の長さより、質が重要。朝起きた時にスッキリ感がありますか？
- ★運動・栄養バランスの取れた生活 … 体の健康だけでなく、心の健康にも大きな影響があります。
- ★休息 … 安心してくつろげる時間と場所が大切です。
- ★会話 … 「腹式呼吸」は、精神安定・血圧上昇抑制・脳の活性化などの効果が高く、声を出すことで、自然と腹式呼吸になります。
- ★笑う … 心の緊張をほぐし、免疫機能も向上します。
- ★その他 … 入浴、旅行、熱中できる趣味なども効果があります。

自殺予防週間期間中は、市内各図書館に「心と命のサポートのためのコーナー」を設置します。児童書から一般書籍まで心の健康、命の大切さについて考えるきっかけとなる本を展示しています。ぜひ、ご利用ください。

糖尿病はなぜ怖い？

「県民健康調査」 けんしんコラム
その3 ～ 糖尿病 ～

糖尿病は、インスリンの分泌やインスリンの血糖を下げる力が低下したりすることにより、血糖値が高くなる病気です。「平成24年国民健康・栄養調査報告」によると、糖尿病が強く疑われる人や可能性を否定できない「予備群」を合わせると、成人の4人に1人以上が糖尿病かその予備群であり、今や糖尿病は国民病といわれています。福島県も例外ではなく、県内の糖尿病患者数は、人口1万人当たり二二・六三人であり全国第12位です。

突然、合併症を起こす「サイレントキラー」

糖尿病はサイレントキラーともいわれ、自覚症状はほとんどないのですが、徐々に進行して、突然、合併症を起こしてくる病気です。

糖尿病の合併症には、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞や脳梗塞などがあります。実際に糖尿病が原因で、年間約三千人が失明し、年間約一万四千人が腎不全になり人工透析療法を余儀なくされています。

また、糖尿病のある人は、糖尿病のない同じ年齢の人と比べて、男女とも心筋梗塞や脳梗塞の病気を発症する割合が高くなるといわれています。このような合併症を起こすことにより、クオリティ・オブ・ライフ(生活の質)の著しい低下を引き起こし、健康寿命が短くなります。

合併症を予防するためには？

このような重篤な合併症を予防するためには、糖尿病を早期に発見し、早期治療を行うことが重要です。顕著な自覚症状がない糖尿病を早期発見するためには、県民健康調査の「健康診査」などの健康診断をきちんと受診することが最も有効な手段であると考えられます。

(福島県立医科大学 腎臓高血圧・糖尿病
内分泌代謝内科学講座 佐藤 博亮)

「結核は昔の病気と思いませんか？」

9月24日(木)～30日(水)は結核予防週間

福島県では結核予防週間に併せて、結核への関心が高まるように、普及啓発事業を行っています。結核は過去の病気ではありません。県内では、平成25年に228人が新たに結核を発症しています。そのうち、**約7割が65歳以上の方**です。結核は、人から人にうつる感染症で、自分が結核だと気付かず、に周りの人々にうつしてしまうことがあります。結核は早期発見・早期治療により治すことができますので、結核に関心を持ち、正しい知識を身に付けましょう。

①結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。結核を発病し重症化している人の咳やくしゃみのしぶきには、結核菌が含まれています。このしぶきの水分が蒸発して、結核菌だけが空気中にただよって飛び、それを周りの人が直接吸い込むことによってうつります。

「結核かな？」と思ったら、医療機関を受診しましょう。また、人にうつさないために、咳が出るときは**マスク**をつけましょう。結核は、6カ月間**毎日きちんと薬を飲めば治ります**。しかし、治療途中で服薬をやめてしまえば治りません。それどころか菌は抵抗力をつけ、薬が全く効かない多剤耐性菌になることもあります。

②こんな時はすぐに病院へ！ 重症になる前に**早期に受診**しましょう。

- 長引く咳(2週間以上) ●タンが出る ●長引く(体の)だるさ
- 長引く微熱 ●胸の痛み ●急に体重が減る

③発見されにくい高齢者の結核

65歳以上の方は、年に1回**胸部レントゲン検査**を受けましょう。また、健診などで胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がなくても必ず受診しましょう。

④乳児期にBCG接種を受けましょう！

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。生後5～8カ月に、必ずBCG接種を受けましょう。

問 県中保健福祉事務所 医療薬事課 ☎0248-75-7818