

すこやかだより

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL(48)1111
(内311・312)

あなたの心は健康ですか？

心の病気で悩んでいる人が増えています。その中でも多いのが『うつ病』です。

うつ病は『心の風邪』と言われるほど、誰にでもかかる可能性があります。日本のうつ病患者は、15人に1人いると言われていています。また、毎年3万人を超える自殺者の半数は、うつ病であったと推測されます。

うつ病は、仕事や家事、学業など社会生活に大きく影響を及ぼし、しかも慢性化しやすい病気です。特に卒業・入学・就職・昇進・転勤・引越しなど、環境の変化が多い今の季節はストレスも多く、注意が必要です。

うつ病を予防するためには、ストレスを上手にコントロールすることが重要です。

ストレスとうまく付き合おう

- ・ なるべく柔軟に物事を考える。
- ・ 誰かに話しをする。
- ・ 規則正しい生活を心掛ける。
- ・ 十分な休養と睡眠を取る。
- ・ 趣味など自分の時間を持つ。

うつ病かな?と思ったら

憂うつな気分や気持ちが落ち込むことが多い、眠れない、疲れやすい、意欲がわからないなどの症状が長期間続く場合、うつ病の可能性あります。気になる症状がある方はぜひ専門の病院で受診しましょう。

辛い症状を早く軽減させ、自殺

を防ぐためにも、早めの治療が大切です。

周囲にうつ病になった方がいる場合「うつ病は病気であり、本人が一番つらい」ということを理解しましょう。

うつ病は心身をゆっくり休めることがとても大切な病気です。

励ましたり、しかったりせず、気長に見守り、本人が自分の思いを話すことがあれば、耳を傾けてください。それだけで、本人はとも安心します。

若い人に多い「非定型うつ病」

最近では典型的なうつ病とは異なる「非定型うつ病」が若い人(特に女性)に増えています。

1日に10時間以上眠ってしまう、食べ過ぎる、夕方にかけて調子が悪くなる、良いことがあると一時的に元気になるなどの症状があり



3月は「自殺対策強化月間」です

自殺は、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、さまざまな問題が複雑に絡み合い、心理的に追いつめられた末の死です。

自殺を考えている方の多くが、「眠れない」、「原因不明の体の不調が長引く」、「自殺を口にする」など何らかの危険を示すサインを発しているといわれています。私たち一人一人が、こうした心のSOSに早期に気づき、専門の相談機関、医療機関への相談につなげていくことが、自殺を防ぐ大切な第一歩です。

愛知県では、期間中、県内各地で街頭啓発キャンペーンなどを実施します。さまざまな「相談窓口」も設置しています。ご利用ください。

【心の悩み相談】あいちこころほっとライン365☎052(951)2881【半田保健所】☎(24)4699【県民相談】中央県民生活プラザ☎052(962)5100【労働相談】県労働福祉課☎052(954)6375

問い合わせ先 県健康福祉部障害福祉課こころの健康推進室☎052(954)6621