

保健センター通信

すこやかだより

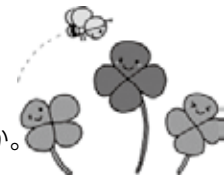
保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

あなたの心は元気ですか

悩みや不安を一人で抱え込んでいませんか。

近年、心の病気で悩んでいる人が増えています。心の病気は、誰でもなる可能性があります。

心の病気を予防したり、悪化させないようにしたりするには、どんなことを心がけるとよいでしょうか。



■ ストレスと上手に付き合う

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。嫌なことやつらいことばかりでなく、嬉しいことや楽しいことも、日常の中で起こるさまざまな変化として刺激となり、ストレスとなります。適度なストレスであれば問題はないのですが、過重なストレスを受け続けると、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れないなどの不調をもたらします。自分のストレスサインを知り、そのサインに気づいたら、十分に休息をとり、気分転換をするなど、早めにストレスを解消するようにしましょう。

■ 困ったときは誰かに相談

困ったときやつらいときは話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。話をしているうちに自分の中で解決策が見つかることもあります。また、相談にのってもらえたという安心感も、気持ちを楽にさせることでしょう。友人、家族、同僚、地域の人など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。身近な人に相談しにくい場合は、保健センターや保健所も相談先の一つです。

■ 気になる症状が続くときは、専門機関に相談

心の不調やストレス症状が長く続く場合や日常生活に支障が出る場合は、早めにメンタルクリニックや精神科といった専門医に相談するようにしましょう。

心の病気になったとしても、多くの場合は治療により回復し、安定した生活を送ることができるようになります。体の病気と同じように治療を受けることが大切です。

《気になる症状とは》

- ▽気分が沈む
- ▽何をしても元気がでない
- ▽怒りっぽい、イライラする
- ▽何も食べたくない、食事がおいしくない
- ▽すぐ不安な気持ちになる
- ▽気持ちが落ち着かない
- ▽何度も確かめないと気がすまない
- ▽眠れない、夜中に何度も目が覚める など

また、心の病気は自分では気づきにくい場合もあります。友人や家族、同僚などの身近な人に、次のような症状がみられたり、その人らしくない行動が続いたりする場合は、心の病気を抱えているかもしれません。そんな時は、優しく声をかけましょう。

- ▽服装が乱れている
- ▽急激にやせた・太った
- ▽独り言が増えた
- ▽一人になりたがる
- ▽ぼんやりしていることが多い
- ▽遅刻や休みが増えた
- ▽ミスや物忘れが多い など

今年度のがん検診日程

日本人の2人に1人が一生のうちに一度はがんになるといわれ、死亡原因の第1位となっています。誰もがかかる身近な病気ですが、早期であれば治せる可能性も高くなります。

今年度、まだがん検診を受診されていない方は、この機会をご利用ください。

■ がん検診日程(予約制)

日にち	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
2月13日(火)	○	○	40歳以上	○
2月26日(月)		○	20歳以上	○

- ※ 1種類から受けられます。
- ※ 子宮頸がん検診は、月経中・妊娠中の方は受診できません。
- ※ 授乳中の方、断乳後1年未満の方は、乳がん検診は医療機関で受診してください。

■ 検診の種類・対象者・料金

種類	対象者(今年度を迎える年齢)	料金	
胃がん(バリウム検査)	40歳以上、男女	1,000円	
大腸がん		500円	
乳がん	超音波	20~39歳、女性	1,200円
	マンモグラフィ		
子宮頸がん	20歳以上、女性	700円	

■ 会場 保健センター

■ 申し込み方法

電話または電子メールで申し込んでください。電話での申し込みの場合は、電話交換手に「がん検診の予約」と伝えてください。電子メールの場合は、件名を「がん検診の予約」とし、本文に「氏名」「生年月日」「電話番号」「希望日」「希望の検診項目」を入力の上、送信してください。

■ 申し込み・問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(内1520・1521) 電子メール kenko@town.agui.lg.jp