



お元気ですか？あなたの心 気づかず進む「うつ」症状を克服！

「生活に充実感がない」「自分が役に立つ人間だと思えない」、あるいは家族の方で「体調不良の訴えが多い」「飲酒量が増えた」などと思いがたまる方はいませんか？これは単なるストレス、疲労ではなく、うつ症状のサインかもしれません。疲れを感じたらこまめに休養し、一人で考えずに誰かに相談しましょう。役場保健指導室では常時相談を受け付けています。

「毎日の生活に充実感がない」
「これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった」
「以前は楽にできていたことが今はおつこうに感じる」
「自分が役に立つ人間だと思えない」
「わけもなく疲れたように感じる」
「よく眠れない」または「朝方に目が覚める」。最近このような自覚はありませんか。

周囲の方から見て「表情が暗く元気がない」「体調不良の訴えが多い」
「仕事や家事の能率が低下する」
「飲酒量が増える」など、心身の変化が2週間以上続いていて生活に支障が出ていたら心の病気「うつ病」かもしれません。
自覚症状として、「不眠」「食欲がない」「疲れやすい」「性欲減退」「頭痛」「動悸(き)」「胃の不快感」「めまい」などが挙げられます。「うつ病」は脳のトラブルで、心の

エネルギーが低下した状態です。脳内の情報伝達機能の変調で、意欲の減退、判断力の低下など、精神障害の症状が起きています。睡眠障害、頭痛、肩凝りなど身体症状も出るので日常生活にも支障をきたす病気で、

心の健康は回復することが出来ません。治療は①休養②薬物療法③心理療法④が3本柱です。専門医のアドバイスのもとで休養し、きちんと治療を受けることで心のエネルギーが戻ります。

疲労やストレスによって無理を重ねると誰もがかかる可能性があります。ストレスを受けやすい性格に加えて、過度のストレス、疲労などが相互に関係して発症します。環境の変化にうまく適応できないことがきっかけになる場合もあります。疲れを感じたら、こまめな休養を心がけ、

睡眠を十分取って体に疲れを残さないようにしましょう。

早期発見、早期の治療→深刻な病状、自殺予防に効果

うつ病は、症状が深刻になると自殺の恐れがあります。現代病といわれるほど治療を必要としている方が多いのですが、多くの場合、「うつ」症状に悩んでいても病気であることに気づいていない、あるいは医療機関での受診をためらって治療を受けてないケースが多いのです。自分自身や周りの人の様子が「おかしい」と思ったら、できるだけ早く専門医、専門の医療機関に相談しましょう。お近くの主な相談先は次のとおりです。

▼役場保健福祉課 ☎82-211-11
(内線505、506) ▼(社)旭
川のちの電話 ☎23-4343 (24

「うつ病」にならないために

毎日の小さな いら立ちに対して	<ul style="list-style-type: none"> ○自分に合ったストレス解消をする ○休養を取る ○スポーツ・趣味・レジャー・睡眠・入浴などを積極的に
深刻な問題に対して	<ul style="list-style-type: none"> ○問題を整理して、解決のための選択肢を考える ○自分でどうにもならないときは、誰かに相談し、一人で考えない ○事故や失敗など起きてしまったことは誰かに話して気持ちを整理し、これからのことを考えるようにする。 ○完璧を期さない

時間受け付け) ▼上川保健所子ども・保健推進課 ☎(直) 46-1599
2 ▼(社) 北・ほっかいどう総合力
ウンセリング支援センター ☎52-13
550 (火・木曜) 午前10時~午後
3時) ▼配偶者暴力相談支援センタ
ー(上川総合振興局) ☎(直) 46-
5081