

知って役立つ

ミニ家庭医学講座

第12回



うつ病

5月になり、東川にもようやく遅い春がやってきました。4月から新しい環境に変わった方はもとより、季節の変わり目には心身に思わぬ負担がかかっています。体への負担もこのころへと呼びます。

ストレスがかかった時、人間の体や心は、それに耐えて順応しようとします。それがうまくいかない場合、ストレスは「眠れない」「疲れやすい」「食欲がない」「頭痛や腰痛などの慢性的な痛み」などといった症状として表れる場合があります。

さらに「気がめいる、落ち込む」もしくは「以前は好きだった趣味や新聞、テレビに興味がわかない」というどちらかの状態、または両方が少なくとも2週間以上続く場合、うつ病とい

うこのころの病気の可能性が考えられます。

このころの病気は、けがや体の病気と異なって傷や検査の数値など、目に見える結果がありません。そのため「本人の性格の問題」とか「やる気がない」などと人格や意欲の問題ととらえられがちです。しかし病気としてきちんと向き合い、治療をすることで良くなる可能性のある病気です。最近では啓発活動も盛んに行われるようになり、本人や周囲の人が早めに病気に気づくことができるようになってきました。効果的な治療薬も発売されるようになってきました。

最初は、体の異変症状として出てくることもあるため、内科などにかかることが多いかもしれません。そこで症状がなかなか改善しない、どこにも異常がない、

などと言われたらうつ病がもしれません。

ではどこに相談したらよいのでしょうか？ まずは当診療所に来院してご相談ください。ここで治療ができると判断した場合はそのまま治療を開始しますし、診療所での対応が難しい場合は専門の医療機関をご紹介します。



古川倫也 川東川町立診療所副所長

札幌市生まれ、40歳。2001（平成13）年旭川医科大学医学部卒。2005（同17）年北海道家庭医療学センター家庭医療専門医研修終了。日本医師会認定スポーツ医、同会認定産業医。

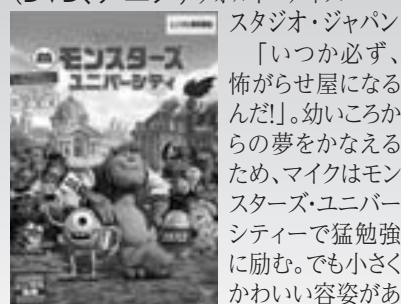
貸し出し図書・ビデオ紹介 文化交流館 ☎82-4245

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています★

1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間

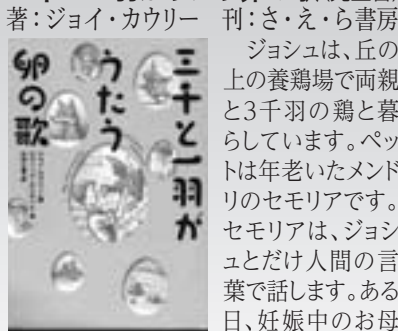
貸し出し検索 ☞ <http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>

モンスターズ・ユニバーシティ



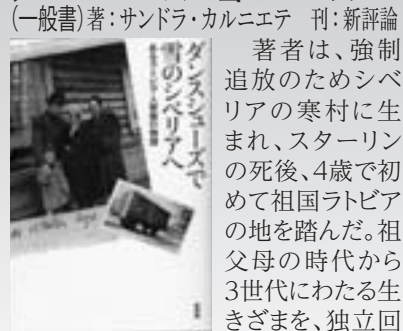
ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン「いつか必ず、怖がらせ屋になるんだ!」。幼いころからの夢をかなえるため、マイクはモンスターズ・ユニバーシティで猛勉強に励む。でも小さくかわいらしい容姿があだに。そこで大きな体で怖がらせの才能に恵まれたサリーと出会った。見た目も性格もまったく違う2人は、最初は反発ばかりしていたが…。2人はいかにして最強の怖がらせ屋コンビになったのか?(104分)

三千と一羽がうたう卵の歌



著: ジョイ・カウリー 刊: さ・え・ら書房
ジョシュは、丘の上の養鶏場で両親と3千羽の鶏と暮らしています。ペットは年老いたメンドリのセモリアです。セモリアは、ジョシュとだけ人間の言葉で話します。ある日、妊娠中のお母さんが合併症のため入院することになってしまいました。さらに養鶏場の端にある穴に血の跡を残して、セモリアもいなくなってしまいました。お母さんとお腹の命、そしてセモリアは無事に戻ってこられるでしょうか?

ダンスシューズで雪のシベリアへ



(一般書)著: サンドラ・カルニエテ 刊: 新評論
著者は、強制追放のためシベリアの寒村に生まれ、スターリンの死後、4歳で初めて祖国ラトビアの地を踏んだ。祖父母の時代から3世代にわたる生きざまを、独立回復以降に入手可能となった公文書や家族の日記とシベリア体験者の声をもとに、当時の歴史的背景に照らして追体験する半自伝的な記録。バルト3国の近代史に残る傷跡に光をあてる。