

# お元気ですか 保健相談センター です

## うつ病の原因と予防

ストレスの多い社会では、うつ病で悩んでいる方がたくさんいます。

この病気にかかると、全てが否定的になってしまい、会社や仕事を辞めてしまったり、離婚をしてしまうなど、悪い結果がでる可能性もあるため、早期発見と早期治療がとても大切です。気持ちさがふさいでしまいがち、夜眠れない、涙もなく寂しくなる、死にたいと思うことがある、などの症状が続く場合は、うつ病の可能性があります。早めに見つけて適切な治療を行うため、きちんとした知識を身につけましょう。

### ◇うつ病になりやすいタイプときっかけ

一般的に几帳面で仕事熱心、何事にも全力投球で手が抜けな性格の人がうつ病になりやすいといわれています。さらに、融通が利かなかつたり、優先順位を設定する人、他人に仕事を任せるのが苦手なタイプの人はストレスを受け止めやすく、うつ病を引き起こしやすくなります。

要因となるストレスは、職場での転勤、昇進・昇格、リストラ、子ども・配偶者・親の問題、自分の健康問題など、様々なことがきっかけとなります。

## ◇うつ病のサイン

- ◇自分で感じる変化
    - ◇ゆううつで気分が沈む、もの悲しい
    - ◇好きだったこともやりたくない、やっても楽しくない
    - ◇気力、集中力が低下して、何をしてもおっくう
    - ◇疲れやすくて身体がだるい
    - ◇夕方より朝方の方が、気分・体調がすぐれない
    - ◇寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚めてその後眠れない
    - ◇食欲がない、食べてもおいしくない
    - ◇人に会いたくない
    - ◇物事を悪い方ばかりに考える
    - ◇自分を責め、自分は価値のない人間だと考える
    - ◇周囲が感じる変化
      - ◇これまで比べて表情が暗く、元気がない
      - ◇涙もろい
      - ◇仕事や家事の能率が落ち、ミスが多い
      - ◇人付き合いを避ける
      - ◇落ち着きがない
      - ◇趣味や運動、外出をしなくなった
      - ◇言動が変化した、身なりがまわなくなった
      - ◇食欲がない
      - ◇飲酒量が増えた
- これらの症状が2週間以上続く場合は、うつ病の可能性があります。なるべく早めに専門の

医療機関を受診して、医師に相談しましょう。

また、医療機関までなかなか行きにくいという方は、「このころの相談」をご利用ください。専門医が相談に応じます。相談料は無料です。

### ◇このころの健康相談

- 期日：平成23年1月18日(火)
- 場所：保健相談センター
- 相談者：精神科医師、保健師
- その他：相談には予約が必要です。保健相談センター(☎70-8052)へ予約してください

### ◇このころの電話相談

- 日時：平成23年2月13日(日) 午前10時～午後3時
- 専用電話：027-290-2920
- 相談者：精神科医師、精神保健福祉士など

### ◇ぐんまのちの相談

- 日時：毎日午前9時～午後9時、毎月10日及び第2金曜日 午前9時～翌日午後9時30分
  - 専用電話：027-221-0783
  - 相談者：自殺防止のいのちの電話相談員
- ひとりで悩んでいたたり、ご家族のことで心配されている方は、ぜひご連絡ください。

▼お問い合わせは、保健相談センター(☎70-8052)へ

## 1月休日当番医

	内科		外科	耳鼻科	歯科
1日	大谷内科クリニック(中村) ☎20-1881	痛みのクリニック長谷川医院(吉岡) ☎30-5055	高野外科胃腸科医院(渋川) ☎24-2454		北橋歯科診療所(北橋) ☎52-3762
2日	岡本内科クリニック(吉岡) ☎20-5353	めぐみこどもクリニック(行幸田) ☎30-2022	北条外科胃腸科医院(吉岡) ☎54-6870		平形歯科医院(石原) ☎22-0953
3日	平形内科歯科医院(石原) ☎22-2233	川島内科クリニック(渋川) ☎23-2001	高井医院(渋川) ☎22-0076		石岡歯科医院(赤城) ☎56-3535
9日	神山内科医院(渋川) ☎22-2181	榛東さいとう医院(榛東) ☎54-1055	宮下外科胃腸科医院(渋川) ☎23-3021		船岡歯科医院(半田) ☎23-8211
10日	中野医院(渋川) ☎22-1219	駒寄こども診療所(吉岡) ☎55-5252	井野整形外科リハビリ内科(吉岡) ☎30-5255		清水歯科医院(吉岡) ☎54-3413
16日	石北医院(渋川) ☎22-1378	入内島内科医院(半田) ☎60-7322	大滝クリニック(吉岡) ☎30-5800		宮下デンタルクリニック(中郷) ☎53-4701
23日	斎藤内科外科クリニック(金井) ☎22-1678	渋川中央病院(石原) ☎25-1711	有馬クリニック(有馬) ☎24-8818	森医院(石原) ☎23-8733	三剛歯科医院(伊香保) ☎72-3430
30日	みゆきだ内科医院(行幸田) ☎60-6070	榛東わかばクリニック(榛東) ☎20-5531	加藤整形外科医院(行幸田) ☎20-1007	川島医院(渋川) ☎22-2421	佐島歯科クリニック(渋川) ☎22-0069

\*耳鼻科の診療時間は正午までです。 ※http://shibukawa.gunma.med.or.jp/i.htm ※夜間急患診療所(午後7時～11時、年中無休)☎23-8899