

ほけん通信



健康課

市役所内
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

あなたの心のケアは大丈夫？

「心の病」「うつ病」

うつ病は日本人の15人に1人が経験しており、誰にでもおこりうる病気といえます。職場での過酷な労働や人間関係によるストレスなど、さまざまな要因が重なって発病します。田原市では、平成19年度基本健康診査受診結果から、53%の方がストレスを感じていることがわかります。しかし、うつ病は早期に発見すれば治る病気です。

●うつ病のサイン

うつ病の症状は、心と体に現れます。落ち込んだり、気がめいることは誰にでもあります。次のような症状がほぼ毎日、2週間以上続くとうつ病が疑われます。

*心のサイン

やる気がでない、気分が落ち込む、憂うつ感、意欲の低下、死について考えるなど

*体のサイン

疲れやすい、頭痛、頭が重い、不眠、体の不調など

●うつ病の予防

うつ病の予防には、スポーツや趣味などのストレス解消法を多く持ったり、規則正しい生活を心がけたりすることが効果的です。また、悩みを相談できる人を身近に持ち、自分の気持ちを整理しながら、これからのことを考えてみることも大切です。

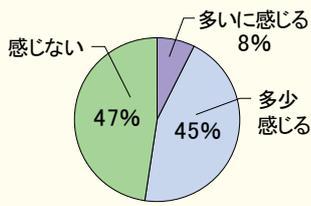


●周囲の対応

うつ病の人の気持ちを受け止める、励まさない、負担を取り除く、休養をとれるよう配慮するなど、周囲の方は協力してあげましょう。

※こうした方法を実行しても気持ちが晴れない場合や、症状が2週間以上続くときは、専門の医療機関に相談しましょう。

●最近1か月にストレスを感じましたか？



田原市平成19年度基本健康診査 受診者14,616人 有効回答11,623人

●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30~15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (クッキングコース)	12月 2日(火) 9:50~10:00	田原福祉センター	妊娠中の方 ※予約制 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会など
離乳食教室	12月 5日(金) 9:50~10:00	田原福祉センター	5~6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	12月 18日(木) 9:50~10:00	あつみライフランド	
健康相談	12月 1日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談 健康に関する相談(成人・乳幼児対象)
育児相談	12月 12日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談(乳幼児対象)
	12月 19日(金) 9:30~10:30	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	12月 18日(木) 10:00~11:30	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談 (成人対象) ※予約制

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30~17:00)
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

●休日当直医

月日	当直医	電話番号
11月 9日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	藤岡医院	☎32局1515
	すずき歯科	☎23局0033
11月16日(日)	富永医院	☎23局1316
	岡田医院	☎37局0001
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
11月23日(日)	小原歯科	☎25局1139
	永井医院	☎22局0227
	丸山医院	☎33局0313
11月24日(祝)	惣ト歯科医院	☎45局2066
	宮木内科	☎23局0232
11月24日(祝)	川瀬医院	☎35局1511
	赤石歯科クリニック	☎23局7300

月日	当直医	電話番号
11月30日(日)	百瀬クリニック	☎22局7777
	昭和医院	☎32局3749
	まち眼科	☎22局2710
	藤井歯科医院	☎45局2123
12月 7日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	山本医院	☎45局2203
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
12月14日(日)	花井歯科医院	☎23局1661
	河合医院	☎22局6133
	津金医院	☎33局0222
	田原歯科クリニック	☎23局1626

診療時間 内科●9:00~17:00/歯科●9:00~12:00
夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 瀧美病院●☎22局2131
※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診するをお願いします。 市役所●☎22局1111(代表)