健◎康 ホットライン

■問い合わせ先　保健センター　TEL　46-5571
e-mail:hoken @ town.hiraizumi.iwate.jp

「あなたの心、元気ですか？」

うつ病の症状と予防

うつ病とは

仕事や家庭、人間関係など、私たちはさまざまなストレスを抱えながら生活をしています。落ち込んだり、傷ついたり、不安になったり、悲しくなったりすることは、だれにでもあります。たいていの場合は、時間の経過とともに「また元気に頑張ろう」という気持になり、心が回復していきます。ところが、いつまでも気持ちが沈んだまま回復せず、生活に支障を来してしまうことがあります。心に元気がなくなり、疲れきってしまった状態が「うつ病」です。

うつ病は、脳の故障

うつ病の原因は、いくつかあります。ストレスや悲しい出来事が引き金になることもあれば、何のきっかけもなくうつ病になることもあります。また、うつ病になりやすい性格的な要因（まじめ・几帳面・完璧主義など）もありますが、原因は、脳の中にあることが分かっています。脳内には、情報を伝える働きをする「神経伝達物質」があります。私たちがものを考えたり、行動したりできるのは、脳内でさまざまな神経伝達物質が正常に機能しているからです。うつ病は、この神経伝達物質が正常に働かなくなった状態と考えられています。うつ病には次のような症状があります。

心の症状	体の症状
気持が沈む、やる気が出ない、何をしても楽しくない、不安、焦り、いらいら感、人に会いたくないなど	疲れやすい、だるい、眠れない（朝早く目覚める）、ご飯がおいしくない、急激な体重減少、月経不順、頭痛など

症状が2週間以上続き、日常生活に支障が出てくるときは、単なる疲れや気の持ちようと見過ごさないことです。うつ病はだれにでも起こりうる「脳の故障」と割り切り、早めに相談・受診することが必要です。

自殺予防に向けて

全国の自殺者数は、年間3万人を越えています。岩手県においては、年間500人前後の尊い命が自殺により失われています。自殺の背景を見ると、約75％の人に何らかの精神疾患が見られ、うち半数がうつ病を発しているといわれています。しかし、うつ病の4分の3は、未受診という現状です。うつ病に早く気が付き、適切に対応することは、自殺を防ぐ上で重要なことです。

心が元気であるために

うつ病を予防し、心が元気であるためには、体の健康管理と同じように、心の健康も自分で管理していくことが大切です。

①休養を心掛けよう

休養といっても、ただゴロゴロしているだけでは不十分です。休養とは「休む」プラス「養う」ことです。つまり心身を十分休ませ、趣味なども取り入れましょう。

②食事は3食バランス良く取ろう

食事は心身の活力の源です。バランスの良い食事をきちんと取ることは、栄養面で良いだけでなく、生活リズムを整えるので、ストレスへの抵抗力を高めることにつながります。

③運動をしよう

運動によって体力がついてくると、ストレスへの耐性も高まります。また、気分転換にもなり、心地良い疲れは快適な眠りを導いてくれます。

④ぐっすり眠ろう

睡眠は、心の疲れの特効薬です。〝たくさん寝る〟のではなく、〝ぐっすり寝る〟ことが大切です。

周囲にできること

家族は、日常生活の中で、いつもと違う健康状態の変化に気が付く最も身近な存在です。少しでもうつ病を疑ったら、相談窓口や受診（精神科・心療内科等）を勧めてみましょう。

町では、こころの健康に関する相談窓口を開設しています。

◎開設日
▽12月25日（木）▽1月22日（木）▽2月6日（金）▽3月26日（木）

◎開設時間
13時30分～15時

町では、家族や近隣住民などの話（悩み事）を聴く際の基礎知識について学ぶ「傾聴スキルアップ講座」を開催する予定です。地域で活動されている方やボランティアさんなど、普段相談に応じる機会のある方にお勧めの講座です。詳しい日程などについては、次回広報誌でお知らせします。

むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。

菅原　遥ちゃん
「甘いものを控えています。夜はしっかりブラッシングしています」

高橋さくらちゃん
「歯磨きが好きで、毎食後仕上げ磨きをしています」

千葉　龍羽くん
「1日3回、しっかり歯磨きしています」

千葉　寧海くん
「双子の澪海くんと3回、特に夜寝る前はしっかり歯磨きをしています」

千葉　澪海くん
「双子の寧海くんと3回、特に夜寝る前にしっかり歯磨きしています」

柏山　虹春ちゃん
「おやつはおしゃぶり昆布です。夜もしっかり歯磨きしています」

身体障がい者巡回相談

相談内容…整形外科（補装具交付・修理要否判定・適合判定）
対　　象…上記相談内容による診断、判定などを希望する方
日　　時…1月30日(金)10：30～12：00(受け付け11：00まで)
場　　所…サン・アビリティーズ一関（一関市三関字桜町）
申込期限…1月7日（水）　17：00まで（完全予約制）
※本人による相談が困難な場合、家族など事情の分かる方の付き添いをお願いします。
申し込み・問い合わせ先…保健センター　☎46-5571

認知症予防講演会を開催します

高齢になっても生き生きとした人生を送るため、認知症予防講演会を開催します。

日時…12月3日（水）　13：00～15：30
場所…ホテル武蔵坊
演題…「認知症を予防し、いきいき人生」
講師…エイジングライフ研究所副所長　高槻絹子さん
※13：00～13：30の間に「いきいき発表会」を行います。
問い合わせ先…保健センター　☎46-5571

幼稚園児、保育所児童を募集します

平泉町立幼稚園

入園資格…町内に住所がある4歳から小学校就学前の幼児
募集定員…5歳児(若干名)、4歳児(35人)
受付期間…12月1日(月)～12日(金)8：30～17：30
受付場所…町立幼稚園、教育委員会
提出書類…入園願書・家庭状況調査書（幼稚園、教育委員会にあります）・住民票抄本1通（入園児分、交付は役場町民福祉課で）
入園決定…21年1月中旬に保護者あて通知します。
保育内容…保育週数は年間39週以上、1日当たりの保育時間は原則として4時間です。
※預かり保育（16：00まで）
入 園 料…5,000円　保 育 料…月額7,000円
給 食 費…月額2,600円（見込み）
申し込み・問い合わせ先…平泉町立幼稚園☎46-2575
教育委員会☎46-5576

平泉保育所　長島保育所

入所資格…小学校就学前の児童で、昼間、家族が仕事や病気などにより家庭で保育することができない児童
募集定員…平泉保育所・長島保育所　合計180人（継続児も含む）
※他市町村の保育所（認可保育所のみ）への入所申し込みも受け付けます。
受付期間…12月1日(月)～12日(金)8：30～17：30
受付場所…町民福祉課、各保育所
提出書類…保育所入所申込書・就労証明書または就労状況申告書（以上の用紙は町民福祉課・両保育所にあります）・平成20年分源泉徴収票の写し、または確定申告書の控え(21年3月23日までに提出願います)
入所決定…21年1月下旬に面接し、2月下旬に保護者あて通知します。
開所時間…原則として7：30～18：30
申し込み・問い合わせ先…町民福祉課☎46-5562
平泉保育所☎46-2767
長島保育所☎46-2007