



## メッセージ

みなさんもこの機会に命の大切さについて考えてみましょう。

## うつ病って どんな病気？

### ◆うつ病でみられる心と体の変化

心の変化…気分が沈む、涙もろくなる、自分を責める、やる気がでない、集中力・記憶力の低下など  
 体の変化…不眠、食欲低下、体重減少、全身倦怠感<sup>けんたい</sup>、吐き気、便秘<sup>べいり</sup>・下痢など

### ◆どうして起こるの？

はっきりとしたきっかけがないこともあります。慢性的な疲れやストレスが引き金になることもあります。また、きまじめで几帳面<sup>きちょうめん</sup>、責任感が強いといった性格のかたが、病気になりやすいともいわれています。

### ◆もしも、うつ病が疑われたら

早めに見つけて対応することが大切です。医師や保健師などに相談・受診しましょう。

治療法としては、休養をしっかり摂り、薬による治療を行います。また、カウンセリングなどの心理療法があります。

# うつ病についての 理解を深めましょう

6月8日、国が自殺総合対策大綱を決定し、毎年9月10日（世界自殺予防デー）からの1週間を自殺予防週間としました。青森県の自殺率は全国6位ととても高い現状があります。自ら命を絶ったかたの中には、心の病気を抱えていた人が多いといえます。その中でも、うつ病は高い割合を占めています。

うつ病はどの年代でも多くみられる病気です。初めは体の調子が悪いのかな？と思い、病院で検査を受けても異常がなく、病院を転々とする人も多いのが現状です。しかし、早期の正しい診断と適切な治療でほとんど治る病気です。

### ◆うつ病の人に周りのひとができること

1. ゆっくり休ませる
2. 専門医とよく相談するよう勧める
3. 時には距離を置いて見守る
4. 不用意に励まさない
5. 原因を追求しすぎない
6. 重大な決定を迫らない

保健センターでは、乳幼児から高齢者のかたを対象に、心の健康をはじめとした健康に関する相談を受けています。

受付時間 午前8時30分～正午  
 午後1時～4時30分  
 （土・日曜日、祝日、  
 年末年始を除く）

### 問い合わせ先

十和田市保健センター  
 (☎251181)



## 9月24日～30日までは結核予防週間です

日本では年間約30,000人の結核の新規患者が発生し、約2,000人が亡くなっています。結核に関する正しい知識を持ち、その予防のため注意を払うようにしましょう。

また、結核の免疫をつけるため、赤ちゃんへのBCG接種は、生後3カ月から6カ月の間にするようにしましょう。