

# 健康ホットライン

## こころが疲れていませんか？ うつ病について

うつ病は、日本人の15人に1人が経験するといわれている程身近な病気です。早期発見・早期対応が何より大切です。あなたの心と身体は元気ですか？

### 自分でチェック してみましよう

以下の項目のうち2つ以上にあてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続き、生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性がります。

- 毎日の生活に充実感がない
  - これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなっ
  - 以前は楽にできていた事が、今ではおっくうに感じられる
  - 自分が役に立つ人間だとは思えない
  - わけもなく疲れたように感じる
- (厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より)

### うつ病の主な症状

#### ● 気持ちの面

- ・ 気分が沈む
- ・ 何事も悲観的にとらえる
- ・ 感情がコントロールできない
- ・ 自分を責める、自分には価値がないと思う
- ・ 死にたくなる

#### ● 意欲の面

- ・ 以前好きだった事にも興味や関心をもてなくなった
- ・ 何もやる気がしない、おっくう
- ・ 集中力・決断力・行動力が落ちた
- ・ 午前中に調子が悪く、午後から夕方にかけて良くなるなど

#### ● 身体的面

- ・ 眠れない
- ・ 身体がだるい、疲れやすい
- ・ 頭痛、耳鳴り、めまい
- ・ 腹痛、便秘、下痢
- ・ 食欲がない、体重が減った
- ・ 性欲の減退

うつ病かもしれないと思ったら、ためらわずに専門医へ受診、相談しましょう!!

## いつまでもいきいきとすごすために / かさいいきいきチェックリスト をご活用ください!

今年度も生活機能評価を実施します。対象者は、笠間市に在住する65歳\*以上で要介護・要支援認定を受けていない方・いきいきふれあい通所事業に参加されていない方です。

これは、皆さんが「健康で活力あふれる生活」を送るために、病気の予防だけでなく徐々にしのびよる老化のサインをいち早く発見し、適切な対応をできるように支援することが目的です。

個人のアドバイス表として結果を送付するほか、介護予防が必要と思われる方には各種教室等へのお誘いや保健師等の訪問をさせていただく事もあります。

調査票がお手元に届きましたら、期限内に返信していただきますようお願いいたします。発送は6月上旬頃を予定しています。

※平成25年4月1日現在で65歳以上の方

【問合せ】笠間市地域包括支援センター  
(笠間市役所 高齢福祉課内)

直通 TEL0296-78-5871

