



「うつ」あなたは大丈夫？



笠間市立病院 医師

こうた ちか
幸田 千佳

診療でうつ病を疑う方をよく診ます。厚生労働省によると、日本では百人のうちおよそ六人が生涯のうちうつ病を経験しているという調査結果があり、よくある病気と言えると思います。皆さんは、気が付かないうちに頑張りすぎていませんか？ 直近二週間の自分を思い出して、次の二つに当てはまらないかどうか考えてみましょう。

① ほぼ毎日、一日中気分が落ち込んでいる。
② これまで好きだった事や趣味などへの興味が無くなってしまった、もしくは喜びの感情が無くなってしまった。

このどちらかに当てはまると、うつ病の可能性があります。また、こんなことはありませんか？

- ・ 食欲がない状態が続き、体重が減った。もしくは食欲が異常なほど増えた。
- ・ 不眠、もしくは過眠が続いている。
- ・ 話し方や動作が普段より遅くなっている、もしくは気持ちが落ち着かずソワソワしてしまう。
- ・ 気力がでず、疲れやすい状態が続いている。
- ・ 自分は価値のない人間だと感じ、自分を責めてしまう。
- ・ 思考力や集中力が無くなり、なかなか決断できなくなった。
- ・ この世からいなくなりたいと感じる。

これらに複数当てはまる場合は、「うつ」状態の危険信号かもしれない。

うつ病はさまざまな原因で発症します。真面目な性格の人に発症しやすいと言われますが、日常のストレスで発症します。大切なことは、自分の「うつ」状態に早く気づくことです。うつ病になることは決して自分が弱いからではありません。頑張っているからこそ、うつ病になるのです。

自分が「うつ」状態にあるのではと思つた方は、ぜひ笠間市立病院の外来でご相談ください。当院の医師は総合診療医であり、うつ病の診療が可能です。病状に応じて、専門医療機関とも連携します。うつ病の診断に至らなくても、誰かに話すだけで楽になることもあります。どうか一人で抱え込まず、早めに周りに助けを求めましょう。



問 市立病院 TEL.0296-77-0034



かさま健活スタイル



8月の強化項目

食べよう！

『笠間市産農産物』



月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

毎月19日は食育の日。旬の笠間市産農産物を1つ購入し、料理を作って、家族と一緒に食べてみましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

※かさま食彩(P21)で、今が旬のとうもろこしを使ったレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。

『やさしい保険プラザ 友部店』新店舗 8月下旬オープン！

新店舗には【気軽にお話しできるカウンター席】と、ご予約の方向けの【広めの相談スペース】をご用意しております。

担当者との相談をご希望の場合には、ぜひご予約をお願いいたします。

2011年8月に友部地区にお店をオープンし、今年で12年目を迎えました。スタッフ一同、今後も地域の皆様のお役に立てるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



やさしい保険プラザ

保険募集代理店 株式会社オールワンエージェント

フェイスブックも
ご覧ください



住所：笠間市住吉1567-39
TEL：0296-71-9050