

1歳で～す

～前年10月の
1番最初に生まれた赤ちゃん～

こにし ゆづき
小西 結月 ちゃん
H18. 10. 3日生
父 洋平 さん
母 志保 さん
(西町公民会)



○お母さんから一言
今のまま、元気で楽しく
育ててくださいね。

☆楽々健康ウォーク☆

みなさん、一緒に歩いて気持ちいい
汗を流してみませんか？

- 10月14日(日)
川風さわやかコース
午前7時～県立北薩広域公園出発
- 10月27日(土)
里山ふれあいコース
午前7時～宮之城ひまわり館出発

こころの元気をとりもどそう！

～健康さつま21シリーズ⑪～



「こころのケア」
シンボルマーク

うつ状態・うつ病は誰でもかかりうる病気です。町では、川薩保健所と協働でうつ対策に取り組み、資料の配付や広報、こころの健康度調査などを行っています。

※うつ病の症状は

精神的症状としては、「憂うつ気分」「自分を責める」「興味・関心がわかない」「やる気にならない」「不安」などであり、身体的症状としては、「眠れない」「食欲がない」「からだがだるい」「頭痛」「下痢や便秘」などです。

※早期発見、早期治療が大切

「うつ状態・うつ病かな？」と思ったら、医師や保健師など専門家に早めに相談することです。他の病気と同じように薬が効果的な病気です。そして、あんまり頑張りすぎずゆっくり休養することです。眠ろうとするためのアルコールは禁止です。

※家族や周囲も早めに対処を

家族や周囲の方々が、気づきやすい病気です。「最近、口数が少なくなった」「イライラしている」「気弱な言動が目立つ」「仕事に身が入らない」「ミスが増える」などの様子や本人からの「食欲がない」「頭痛がする」「だるい」「眠れない」などの訴えなど。

回りの人々ができることは、 ゆっくり休養できる環境をつくる むやみに原因を追及しない 過剰な思いやりは控える 「だらだら」には目をつぶる 「がんばれ」は禁句 気晴らしに外出をすすめるのは逆効果 グチにも耳を傾ける 正しい服薬の確認 あせりを誘うような言動は慎む

※自分で心がけること

うつなきざしに気づく まずペースをおとす 自宅での静養も効果的 生活にリズムを だれかに相談 大きな判断は先にのばす 楽しみの時間をもつ

※自己チェックで早めに気づこう！

| | | | |
|---|-------------------------------------|----|-----|
| 1 | (この2週間) 毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 2 | (この2週間) これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | はい | いいえ |
| 3 | (この2週間) 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| 4 | (この2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ |
| 5 | (この2週間) わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |
| 6 | (この2週間) 死について何度も考えることがある | はい | いいえ |
| 7 | (この2週間) 気分が落ち込んで、自殺について考えることがある | はい | いいえ |
| 8 | (この2週間) ひどく困ったことやつらいと思ったことがある | はい | いいえ |

「はい」が
1～5の項目で2つ以上
6～7の項目で1つ以上
8に該当した場合

いずれかに該当すれば
専門家に相談を！

健康
だ
よ
り