

健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

「うつ病」は誰でもかかる可能性がある 一般的な病気です

●うつ病ってどんな病気？

うつ病は、はっきりとした身体の病気がないのに、心身ともに調子が悪くなり、日常生活に支障をきたすようになる病気です。強いストレスにさらされれば誰でもかかる可能性がります。これは「気の持ちよう」とか「心の弱さ」からでなく、さまざま

うつ病の主な症状

	内 容	訴 え
心の症状	気分の落ち込み、意欲低下 集中力の低下	「気持ちが悪く、やる気がでない」 「テレビや新聞を見ても、頭に入 てこない」
睡眠	不眠の継続 特に中途覚醒・早朝覚醒	「毎日眠れていない」 「目が覚めてしまって眠れない」
食欲	食欲低下、体重減少	「食欲がでえない」 「急に体重が減った」 「何を食べてもおいしくない」
全身倦怠感	体がだるい	「いつもだるい」「体が重い」
自律神経	動悸、めまい、発汗、 便秘など	「すぐにどきどきする」 「じっとり汗をかく」
ホルモン	性欲低下など	「性欲がなくなった」
疼痛等	頭痛、肩こり、腰痛など	「頭が痛い」「肩が痛い」「腰が痛い」

●うつ病と睡眠について

ストレスにより、脳の神経伝達物質のバランスが崩れ、心や体の調節がうまくいかなくなることでおこると考えられています。うつ病は、精神的な病気と捉えられがちですが、左上の図にあるように様々な身体症状が現れて、心も体も全体的に不調におちいってしまう心と体の病気です。

●うつ病の治療は？

うつ病にかかると、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。うつ病と不眠には深い関係があります。気がかりなことがあると寝つきが悪くなるのは誰にでもあることですが、体が疲れていてゆっくり眠りたいのに夜中に目が覚めてしまう(中途覚醒)とか、朝早くに目覚めてしまつて十分に眠れない(早期覚醒)といった不眠症がうつ病の初期にはよく現れます。休みの日を含めて2週間以上不眠が続くときはうつ病が疑われます。

●うつ病の治療は？

薬による治療が基本です。抗うつ薬によって脳の神経伝達が増えたり、うつ病の症状が改善されるといわれています。そして、薬による治療とあわせて、職場や家庭の環境

を整えて休養をとれるようにしていきます。うつ病は「自然に治る」とか「がんばればなんとかなる」と考えて、つらさを我慢しているうちにうつ病をひどらせて(重症化させて)しまう人が少なくありません。重症化する、「生きていく意味がない・・・」と自殺を考へるようになることがあります。早めに適切な治療を受けることで、多くの人がうつ病から回復しています。おかしいと思ったら、がまんせずにできるだけ早くかかりつけ医や精神科、心療内科を受診してください。

【相談事業のご案内】

最近眠れない、気分が落ち込む、食欲がない、物忘れがひどい、アルコールの問題など、ご自身の不調や、ご家族の様子に悩んでいる方へ、
●心の健康相談

飛騨保健所では、精神科医による心の健康相談(無料)を実施しています。下呂市内の会場で1ヶ月に1回実施しています。住所地以外の会場でもご利用いただけます。詳しくは、左記または各地区の保健センターまでお問い合わせください。
【岐阜県飛騨保健所 健康増進課
☎0577・33・1111 内線311】

次の窓口は精神科の病院に併設され、専門の相談員がご相談に応じます。
●南ひだ心の相談センター
☎080・42223・3794

月曜日～土曜日(祝日は休み)
午前8時30分～午後4時30分
●地域活動支援センターやまびこ
☎0577・72・5023

月曜日～土曜日(祝日は休み)
午前9時～午後4時30分

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10(下呂市民会館内)

☎24・1200

診療科目 内科、小児科(急病患者に限りませ)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

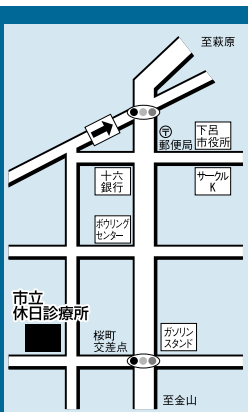
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

5・6月の担当医

5月	6月
3日(金) 今井直人(花田医院)	30日(日) 中田宗彦(中田医院)
4日(全) 黒木尚之(黒木医院)	23日(日) 藤岡均(藤岡医院)
5日(金) 大林秀成(萩原北医院)	16日(日) 小池利幸(小池医院)
6日(金) 阿部親司(阿部医院)	9日(日) 田中隆平(甲内クリニック)
12日(日) 奥村昇司(おくらクリニック)	2日(日) 大塚正議(大塚普賢眼科)
19日(日) 近藤靖士(近藤医院)	26日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)

※都合により担当医が変わる場合があります。
※6月の日田医師は中学生以下の診療を行います。事前に電話でご確認の上、下呂温泉病院、金山病院へ受診ください。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

重症熱性血小板減少症候群

(SFTS)に注意!

マダニに咬まれることにより発症する「重症熱性血小板減少症候群(SFTS)」と呼ばれる病気の症例が、日本国内でこれまでに数例報告されています。発熱や食欲低下や嘔吐、下痢等の症状があり、重症化すると死亡することもあります。このためマダニが多く生息する草むらやヤブ等に入るときは、次の事にお気を付け下さい。

- 肌をできるだけ出さないように長袖、長ズボン、手袋、靴などを着用する。
- 肌が出る部分には人用の防虫スプレーを噴霧する。
- 地面に直接寝転んだり、腰を下ろ

日本では世界に先駆けて高齢化が進行し、今までに経験したことがないような長い年月、体を使い続けている人が増えています。それとともに今までの対策では対応できないような障害も増加し、これによって生ずる寝たきり状態、要介護状態の予防のためにも、さらなる取り組みが必要となっています。

◎ロコモとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略語で日本整形学会が2007年に新たに提唱しました。運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態のことです。「人間は運動器に支えられて生きています。運動器の障害には、医学的評価と対策が重要である」ということを日々意識

したりしないよう敷物等を敷く。
●帰宅後はすぐに入浴し、体をよく洗って服を着替える。

●マダニに咬まれた時は、つぶしたり無理に引き抜こうとせず、できるだけ医療機関で処理してもらう。

マダニは人や動物に取り付くと皮膚にしっかりと食いつき、数日間、血を吸います。この際、無理に引き抜こうとするとマダニの一部が皮膚内に残ってしまうことがありますので、できるだけ医療機関で処置してもらうようにしてください。また咬まれた後に発熱や食欲低下、嘔吐などの症状が出ましたら、早めに医療機関で受診しましょう。

してほしい」というメッセージが込められています。メタボリックシンドロームは動脈硬化が本態であるのに対して、ロコモは運動器が問題となります。
運動器とは、骨・関節・靭帯、脊椎・脊髄、筋肉・腱、末梢神経など、体を支え(支持)、動かす(運動・移動)役割をする器官の総称です。

◎ロコモの原因

二つに分けて考えます。一つは変形性関節症、脊柱管狭窄症、関節リウマチ、骨粗しょう症による骨折、脳卒中による神経障害など加齢に伴う様々な病気があります。もう一つは加齢による身体機能の衰えです。筋力低下、持久力低下、反応時間や運動速度が遅くなる、手先の運

子宮頸がん、乳がんの

個別検診が始まります!

子宮頸がん、乳がんについては、次の医療機関で5月中旬頃より検診をうけることができます。またバスでの集団検診は6月から実施します。国民健康保険加入で対象の方、社会保険等に加入され市の検診を希望された方には5月中旬に受診案内を送付します。がんは早期発見・早期治療が大切です。積極的に受診して自分の健康を守りましょう。

- 【子宮頸がん個別検診が受けられる医療機関】
- 黒木医院、下呂温泉病院、久美愛厚生病院(高山市)
- 【乳がん個別検診が受けられる医療機関】

献血のお知らせ

献血を次の場所で行います。献血は16歳から69歳までの人ができるボランティアです。医療の場において輸血は重要な治療法のひとつとなっていますが、常に不足しています。皆様のご協力をお願いします。

- 5月21日(火)
10時~12時30分 KYB金山株
14時~16時30分 金山病院
- 6月5日(水)
10時~11時30分 下呂市民会館
13時~16時 下呂看護専門学校

・金山病院、久美愛厚生病院(高山市)
詳細は健康課までお問い合わせください。

ロコモをご存知ですか。

動能力の低下、バランス感覚の低下などがあげられます。

◎ロコモの診断(ロコモチェック)

- 7つのチェック、一つでもあてはまればロコモの疑いがあります。
- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 15分くらい続けて歩けない(約1km)。
- 2kg程度の重い物(1リットルの牛乳パック2本程度)をして持ち帰るのが困難である。
- 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

◎ロコモの予防

身体機能の衰えには気づかなくても、骨関節、筋肉の機能の衰えは40代から始まっています。ロコモを意識し、運動栄養、休養を心がけることが将来の要介護状態予防につながります。加齢とともに誰でもロコモは避けて通れません。ロコモを進行させないためにも、上手につきあっていくためにも専門家と相談しながら体力の衰えを少しでも予防する方を考えましょう。病院では歩行能力に応じたロコモーショントレーニング(ロコトレ)を紹介しています。下呂市立金山病院 院長 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。