

ストレスの多い現代社会では、うつ病は、誰もがかかる可能性のある病気とされています。
「うつ」：憂うつ、悲しい、楽しくない、やる気が出ない、元気がない等、こころのエネルギーが低下している状態

●うつ病の主な症状は？

- ①毎日の生活に充実感がなくなり、おっくうに感じ、わけもなく疲れる。夕方～夜は幾分気持ちが楽になる。
- ②仕事（家事）や趣味に対する興味や喜びがなくなり、意欲がわかず、行動に移れない。
- ③考えが空回りして物事が決断できなくなる。迷惑をかけて申し訳なく思うが、自分ではどうしようもない。
- ④イライラ感がつのり、無性に怒りっぽくなることもある。
- ⑤自分が役に立つ人間だと考えることができない。
- ⑥常に追いつめられた感じが強く、励ましの言葉をかけられると、かえってつらく悲しい。「死にたい」とも思う。
- ⑦午前2時、3時に目が覚めて、あとは眠れず、もんもんとしている。一方、朝は起き上がるのがとてもつらく、暗いままの部屋でじっとしていたい。
- ⑧何を食べても味がなく、砂をかんでいるよう。食欲も低下した。
- ⑨疲労感、頭重感、肩こり、めまい、息苦しさ、吐き気、便秘、下痢などをともなう。

●家族はどうしたらいい？

専門医とよく相談しながら、「あせらずに、時間をかけてゆっくりと治療しよう」という姿勢を見せることが大切です。「がんばって！」といったような励ましの言葉は逆効果となります。

●もしも「うつ病かな？」と思ったら、各相談機関や専門医に相談することが大切です。

主な相談場所	相談機関	電話
ひきこもりや心の問題	役場健康福祉課	029-240-6550
	水戸保健所	029-241-0571
	精神保健センター 心の電話相談	029-243-2870 029-244-0556
不登校などの悩み	生徒指導相談室（水戸）	029-221-5550
子どもの教育や 子育てなどの悩み	福祉相談センター（水戸）	029-221-4992



ポジティブ思考のための4か条

1 肩の力を抜いてリラックス

がんばりすぎてもよい結果が出るとは限らない。時には肩の力を抜いて、心の負担を取り除こう。

2 ストレスは早めに解消

趣味や旅行、映画鑑賞、スポーツなど、上手に気分転換を図ろう。

3 もっとコミュニケーションをとろう

何でも相談できる友人や職場の同僚、温かく見守ってくれる家族とのコミュニケーションを大切にしよう。

4 その日の疲れはその日のうちに

疲れはためないことが第一。入浴やたっぷり睡眠をとるなど、その日の疲れはその日のうちにしよう。

ほうれん草の ガーリックソテー



い し ゅ っ ど う げ ん 医 食 同 源



きな粉ミルク

【作り方】

薄切りにしたニンニクをオリーブオイルで熱し、ほうれん草を加えさっと塩・コショウする。

疲れやすさを解消するためには、体内のエネルギー代謝をよくすることが大切です。ニンニク、ほうれん草で元気回復！

【作り方】

温めた豆乳、または牛乳にきな粉を加える。お好みでハチミツを。

心地よく眠くなり、質のいい睡眠に入るには、眠りの伝達物質を増やす大豆や乳製品を。

問合せ

健康福祉課（城里町常北保健福祉センター内）

☎ 029-240-6550（直通） ☎ 029-288-3111（代表） 保健師まで

次回、4月号のまごころ通信は「メタボリックシンドローム」です。