



自殺と関連の深い病気 うつ病 に注意してください

うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスが重なるなど、様々な理由から脳が疲れてバランスを崩してしまう病気であると考えられています。

早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

【うつ病のサイン・症状】

うつ病と診断する目安として、次のような症状のうち、いくつかは2週間以上ずっと続く、というものがあります。

一つひとつの症状は誰もが感じるような気分ですが、それが一日中ほぼ絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたら、うつ病のサインかもしれません。

- 抑うつ気分（憂うつ、気分が重い）
- 思考力が落ちる
- 何をしても楽しくない、何にも興味がわからない
- 死にたくなる
- 疲れているのに眠れない、一日中眠い、いつもよりかなり早く目覚める
- イライラして、何かに急き立てられているようで落ち着かない
- 悪いことをしたように感じて自分を責める、自分には価値がないと感じる

周りからみてわかるサインもあります

うつ病では、自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲からみてわかる変化もあります。

- 表情が暗い
- 涙もろくなった
- 反応が遅い
- 落ち着かない
- 飲酒量が増える

体に出るサインもあります

- 食欲がない
- 体がだるい
- 疲れやすい
- 性欲がない
- 口が渴く
- 頭痛や肩こり
- 動悸
- 胃の不快感
- 便秘気味
- めまい

※ これはあくまでも目安です。


おかしいかな？あてはまるかな？と思ったら、まずは専門家に相談しましょう。

健康づくりのための物品貸出

市内の保健センター、保健福祉課、長寿あんしん相談センターにおいて、健康づくりのための物品を貸出しています。レクリエーションや町内会の集まりの時、ふれあい会食の前後、子ども会などでもどうぞご利用ください。無料で利用できます。

からだを動かしながら、頭も使った
コグニサイズに！


お箸の使い方も上達！
対戦形式でとっても
盛り上がります



**豆つかみ
(2セット)**

からだを動かしながら、頭も使った
コグニサイズに！

トレーニングラダー




楽しく安全に！大人から子ども
まで盛り上がること間違いなし！

ボウリング&レクゴルフ

問い合わせ先

保健センター 保健福祉課	北部保健センター	東部保健センター	西部保健センター	中央保健センター	南部保健センター	吉田保健福祉課	桜島保健福祉課	松元保健福祉課	郡山保健福祉課	喜入地区保健センター	
TEL	244-5693	216-1311	252-8522	258-2370	268-2315	294-1215	293-2360	278-5417	298-2114	345-3434	
長寿あんしん 相談センター	長寿あんしん相談センター 吉野	長寿あんしん相談センター 上町	長寿あんしん相談センター 伊敷台	長寿あんしん相談センター 西伊敷	長寿あんしん相談センター 武・田上	長寿あんしん相談センター 中央	長寿あんしん相談センター 城西	長寿あんしん相談センター 谷山北	長寿あんしん相談センター 鴨池南	長寿あんしん相談センター 谷山中央	長寿あんしん相談センター 谷山南
TEL	295-7301	219-4815	218-8760	295-4007	284-0620	219-4061	813-0130	284-5320	813-0880	263-6260	297-5301