

子育て・健康づくり



健康づくり

心の講演会を行います

心に関する相談も受け付けます。参加ご希望の方は、お気軽にお申込みください。

講師 北海道立向陽ヶ丘病院

佐々木信一院長

日時 2月17日(金) 午後2時

場所 保健センター

参加料 無料

申込期限 2月13日(月)

詳細と申込先

保健福祉課保健係

(保健センター内)

電話 25 3850



子育て情報

たんぽぽ広場の日程をお知らせします

子育て中の皆さんが集まり、お子さんと楽しく遊ぶ交流の場です。申込みは必要ありませんのでお気軽にお越しください。

日時と内容

毎週水曜日 午前10時

2月1日(水) 自由開放

- 2月8日(水) 遊びランド
 - 2月15日(水) 遊びランド
 - 2月22日(水) 遊びランド
- 場所 保健センター健康ホール

たんぽぽ広場の「自由開放時間」をご利用ください

就学前のお子さんが、広い場所を自由に使いのびのび遊べるようにホールを開放しています。

対象 2歳児〜就学前の幼児

日時 毎週水曜日

午後1時〜午後3時30分

場所 保健センター健康ホール

妊婦健診の日程をお知らせします

事前の申込みが必要です。受診希望の方は前日までにお申込みください。

日時 2月25日(土)

午前10時15分

場所 保健センター

妊婦健診では、ご主人も一緒に赤ちゃんの様子を見ることができ、ますます、どうぞご夫婦でお越しください。詳細と申込先

保健福祉課保健係

(保健センター内)

電話 25 3850

心の病「うつ病」

vol.2

心の健康を保ちましょう

健康的な生活を送っていても、精神的につまらない毎日を送っている「心」が不健康になってしまいます。そして、心が不健康になると、いずれ身体も調子を崩して病気へと発展してしまいます。

適度なストレスは、ほどよい刺激になりますが、過剰なストレスや長時間続くストレスは心の不健康を招きます。身体の健康だけでなく、心の健康も保つ必要があります。

「うつ病」の誤解されがちな原因

うつ病の症状としては、朝は気分が重く、夕方になると少し軽くなる傾向があるようですが、本人の精神の弱さが原因ではありません。脳の神経伝達物質の働きが悪くなり、身体のエネルギーが減ってしまう状態で、誰にでも起こりうる可能性があるといわれています。

一般的に人間関係や仕事や家庭での生活環境による大きなストレスが原因と考えられますが、ケガや病気、子どもの独立、家族や友人・ペットとの死別なども大きなストレスになっています。

ストレスをためないために

うつ病の症状が出始める頃には、自分ではストレスがたまっていることすら判断できない状態になっています。重要になってくるのは、普段の生活でストレスを発散すること、生活の変化をあらかじめ予測しておくことです。

- マイペースの生活を心がける
- 物事を柔軟にとらえる
- 感情や考えを上手に表現する
- 何でも自分一人で行うとしない
- 自分に合ったストレス解消法を身につける
- 健康的な睡眠・食事・運動を行う

- 環境が変化することを予測して十分な休養を取る
- アルコールの飲み過ぎは、眠りを浅くするので注意する
- 自分自身のストレスの状態を理解する

早めの受診が大切です

うつ病は、放っておくと治りにくく再発しやすくなりますが、しっかりと治療すると必ず回復します。まずは医師の診察を受けることが大切です。また、処方される薬は、きっかりとしたストレスを軽減させて服用すると効果的です。完全に回復するまでは時間がかかると思いますが、医師の指示を守って生活を送ってください。

皆さんが心の支えになってください

本人は自覚していない場合もあるので、皆さんの身近で気がついた時には、支えになってあげてください。

- 一度受診するよう勧めてください
- 治療や再発防止のために、原因を考えてあげてください
- 本人が受診に消極的な場合は、家族が受診するなどして本人の不安を和らげてください
- 頑張りたくても頑張ることができない状態なので、「頑張る」と励ますのは逆効果です
- 外出や運動も無理には勧めないでください
- 具体的に話をしてあげて、本人に考えさせないようにしてください。大事な事を決定するのはできれば良くなってからにしてください
- クリーニングやコンビニ等を利用して、家事などの日常生活の負担を減らしてください

この記事に関するお問い合わせは、保健福祉課保健係(保健センター内)までご連絡ください。

電話 25 3850 FAX 25 2137