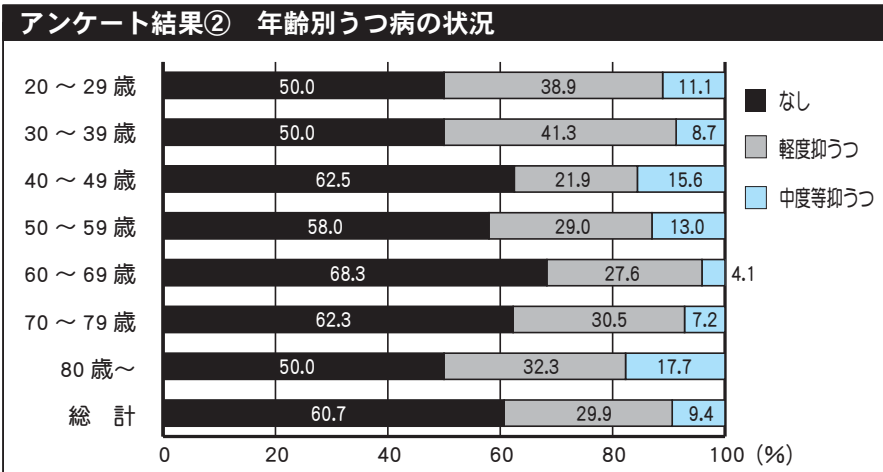


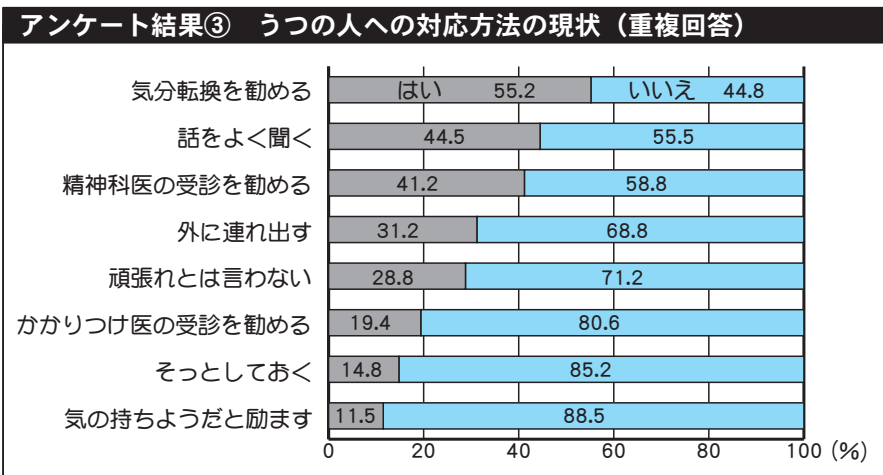
◎うつ病の状況

アンケート実施時点でのうつ病の状況をみると、全体の約4割に軽度から中等度のうつ傾向がみられます。年代別では、20～30歳代と80歳代がやや多い傾向にあります。(アンケート結果②参照)



◎うつの人への対応

次に、身近にあられる「うつ」の人への対応方法を尋ねた結果がアンケート結果③です。ここで注意しなければいけないのは、うつ状態の時に「激励」や「気晴らし」は逆効果になる場合があるということです。



◎うつ病のチェック

【うつ病チェック】

- ① 毎日の生活に充実感がない。
 - ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
 - ③ 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる。
 - ④ 自分が役に立つ人間だと思えない。
 - ⑤ わけもなく疲れたような感じがする。
- これら5項目のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いている、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障がでたりしている場合はうつ病の可能性がります。医療機関を受診するが、市や健康福祉事務

◎講演会のまとめ

所の保健師などに相談してください。この他にも、眠れない、食欲がないなどの症状もよくありますので、そうした状態が続く場合もうつ病の可能性を考えてみてください。

講演会のまとめとして、講師の高宜良さんは「うつ病や自殺など精神の健康障害の発症が増えています。種々の精神疾患を理解し、予防・早期発見・早期治療をすることが自殺予防の第一歩です。悩みを抱えた人の話をよく聞き、孤独にしないことが重要です」と繰り返し述べました。

【お問い合わせ】

養父市役所市民生活部健康課 (☎666-2-3165)、やぶ保健センター (☎664-2061)、大屋地域局市民課 (☎669-0120)、関宮地域局市民課 (☎667-3502)、和田山健康福祉事務所 (☎672-6870)

この健康づくりアンケート調査は、昨年5月に八鹿地域で行われたまちぐるみ総合健診の基本健診受診者1,863人を対象に実施しました。アンケート回収数は1,368、有効回答数は1,243でした。