

【周囲の人の心がけ】  
うつ病は家族や周囲の人たちの理解がとても重要です。家族や周囲の人たちは、うつ病について正しい知識を持って、支えてあげましょう。

- ④周囲の目を気にし過ぎない。周囲の目や他人の評価ばかりを気にすることは避けましょう。マイペースを心掛けることも大切です。
- ⑤生活の変化に注意する。生活に大きな変化があったときは要注意です。昇進・出産などの嬉しい生活の変化でも、心や身体に疲れがたまってしまうことがあります。
- ⑥運動や趣味などの時間をもつ。運動や趣味などでストレスを発散して、ため込み過ぎないつちに解消することが大切です。特に趣味がこれといってない人も、映画・音楽・絵画・園芸・スポーツなど、「おもしろそうだな」「やってみよう」と少しでも興味があるものやってみるのも良いでしょう。
- ⑦食生活や睡眠に気を配る。ストレスに負けない身体をつくるために偏食を避け規則正しい食事をとりましょう。また、十分な休養をとることも重要です。

# 「うつ病」を知っていますか

「うつ病」は「心の風邪」と言われるように、15人に1人は生涯のうちに1回は経験するとも言われ、決してまれな病気ではありません。しかし、放っておくと、「死」に至る場合もあります。特別なきっかけがなくても起きますが、退職・引越・妊娠や出産・近親者の死など、環境の変化などが原因になることもあります。うつ病はさまざまな症状がありますが、どれも特別な症状ではないため見逃されたり、自分では気付かないこともあります。家族や職場の仲間など、周りの人が気付いてあげることが必要になることもあります。

問い合わせ先 健康推進課 健康推進係

## 【本人の心のサイン】

- ・やる気が出ない。
- ・憂うつな気分がする。
- ・心が沈み、喜びを感じる事が少ない。
- ・自分は駄目な人間だと、自分を責めたり、追い込んだりしてしまう。
- ・物事や他人に対して興味がなくなる。



## 【本人の身体のサイン】

- ・体がだるい、疲れやすい。(朝がひどく、昼から夕方にかけて改善していく「日内変動」がある。)
- ・睡眠障害(眠れない。眠りが浅い。朝早く目が覚める。眠り過ぎ。)
- ・仕事や勉強に集中できない。
- ・何を食べてもお腹がつかない。

## 【周りが気付くサイン】

- ・遅刻、欠勤(欠席)をするようになる。
- ・だるさなど、体調の不調を訴えることが多くなる。
- ・口数が少なくなり、表情が暗くなる。
- ・仕事や家事の能率の低下やミスが多くなる。



## 【うつ病予防のための心がけ】

うつ病は、受診するまでに時間がかり、その間に病状が悪化し、その結果、長引いてしまうことがあります。まず、大切なことは、「最近おかしいな」と思ったら、少しでも早く、精神科・神経科・心療内科などの専門医に相談しましょう。

うつ病は、誰にでも起こりうる身近な病気なので、病気の予防と再発防止のために日常生活を見直すことも重要です。

### ①自分の性格傾向を知る。

真面目できちょうめん、頑固で物事にとらわれやすい、完璧主義など、頑張り過ぎてしまう人ほど、かかりやすい病気と言われています。

### ②物事に優先順位をつける。

あれもこれもと頑張るのではなく、物事に優先順位をつけて、大事なことから片づけていくようにしましょう。

### ③自分ひとりで抱え込まない。

なんでもひとりでやってみようと思わず、周囲の人に頼ったり、任せたりすることも必要です。例えば、悩みはひとりで抱え込まず、信頼できる人に相談してみましょう。それだけで心が軽くなることもあります。



# 食中毒に注意しましょう

これからの時期、気温が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。

家庭において、食中毒などを未然に防止するために以下のことに注意しましょう。

- ・調理や食事の前、用便の後は、よく手を洗う。
- ・まな板やふきんなどは、よく洗浄し、熱湯、殺菌剤(漂白剤)などで消毒のうえ、乾燥させる。
- ・生鮮食品を購入したら、早めに食べる。
- ・調理した食品は、早めに食べる。
- ・加熱して食べる食品は、よく火を通す。
- ・フグの素人調理は絶対しない。
- ・健康管理に注意する。



### お弁当を作る場合

- ・おかずは、中心まで十分加熱をしましょう。トンカツは一口カツ、ハンバーグはミニバーグなど小さく作ると火の通りもよくなります。
- ・調理器具からの汚染を防ぐため、調理後のおかずにはなるべく包丁を入れないようにしましょう。
- ・おかずは完全に冷ましてから、素手でなくはしを使い、清潔な乾いた容器に詰めましょう。素手でおかずに触るのは禁物です。
- ・食べるまでは、直射日光をさけ、できるだけ温度の低い涼しいところに保管しましょう。

### バーベキューなどをする場合

- ・中心部まで十分加熱(75度で1分以上)しましょう。
- ・相互汚染を防ぐため、「食べるために使用するはし」と「生肉を焼くためのはし」を使い分けましょう。生肉専用のはしやトングを忘れずに準備しましょう。
- ・食肉の生食は控えましょう。

問い合わせ先 健康推進課

## 歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子



3月18日(水)に泗水会場で、3月27日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

### 泗水会場

なかつ	ゆいか	(◎)	富の原中央
中津	唯花	(◎)	富の原一
ば	ゆづせ	(◎)	糠泉
馬場	悠誠	(◎)	富納
はらだ	あゆむ	(◎)	福本一
原田	沙夢	(◎)	村吉
みやざき	しんたろう	(◎)	桜山一
宮崎	慎太郎	(◎)	
ひらやま	あこ	(◎)	
平山	大紅	(◎)	
ことろ	阿古	(◎)	
後藤	まい	(◎)	
ふくや	舞	(◎)	
福屋			

### 菊池会場

はざま	こうた	(◎)	亘
迫	紘太	(◎)	立門
ひぐち	しほ	(◎)	玉祥寺
樋口	史歩	(◎)	東原
ほりい	くるみ	(◎)	鳳来
堀井	胡桃	(◎)	片角
おやま	ゆうと	(◎)	東原団地
小山	悠斗	(◎)	
なかた	かいと	(◎)	
中田	海翔	(◎)	
ひがし	ゆい	(◎)	
東	祐衣	(◎)	
ますだ	まな	(◎)	
益崎	真菜	(◎)	

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。