

# 保健だより



担当 長谷川保健師

## 「こころの健康について」

今年の冬は雪が多くて大変でしたが、もう春の足音が聞こえてきていますね。

みなさん、自分の身体の健康には気をつけることは多いと思いますが、こころの健康について考える機会はありますか？

今年度の地区健康教室では「こころの健康」についてお話ししてきました。

そこで、今月はこころの健康についてお話ししたいと思います。

## ◎自殺心の病気がこころ

我が国では自殺者が増えており、深刻な社会問題となっています。自殺者の9割が何らかの心の病気を抱えていた事をご存じでしたか？

## ◆日本の自殺の現状

平成10年以降自殺による死

亡が3万人を超えています。これは交通事故で亡くなる方の5倍にもなっています。

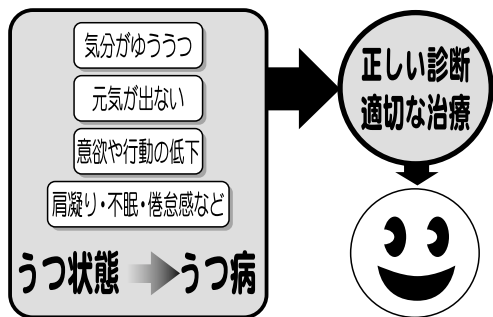
## ◆横浜町の現状

青森県は全国でも2番目に自殺率が高い県です。県内でも横浜町は自殺率が高い状況です。

## ◆うつ病ってどんな病気？

自殺と関係の深い「こころの病気」として、うつ病が挙げられます。

うつ病は「こころの風邪」とも呼ばれており、誰でもかかる可能性があります。体の風邪と同じで、適切な治療を受ければ必ず回復します。【図1】



## ◆うつ病の症状は？

憂うつな気分や意欲の低下などの精神症状や「眠れない」、「だるい」といった身体症状があります。症状は人それぞれで違いますが、「いつもと何か違う」ということからわかる場合もあります。

あなた自身や身近な人の様子がいつもと違つと感じることはありませんか？【図2】



## ◆うつになりやすい性格

うつ病にかかりやすい性格があるのをご存知ですか？

真面目・仕事熱心・他人への気遣い・凝り性・几帳面などの傾向にある人がかかりやすいと言われています。

## ◆もしかして「うつ」かな？

もしかして、自分はうつ病かな？と思った方もいるのではないのでしょうか？

自分自身でうつ病チェックを試みましょう！【図3】

### 自分でできる うつ病チェック

ここ2週間続いているものに☑をつけてください。

|   |  |
|---|--|
| 1 毎日の生活に充実感がない<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ                | 4 これまで楽しくできていたことが楽しめない<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ | 5 自分は役に立つ人間とは思えない<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ      |
| 3 わけもなく疲れたような感じがする<br><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ            |  |

以上5つのチェックのうち、2つ以上の項目に「はい」があつてつらくなつている場合、うつ病が疑われます。

(うつ病チェックはケータイサイト <http://cbtpj.net/> (うつ・不安に効く.com) でもできます)

## ◎自分や身近な人の様子がいつもと違つと感じたら…

### ◆自分自身が出来ること

悩みやストレス、症状がつらい時は一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。人に話すことで、気持ちが軽くなることもあります。

### ◆身近な私たちが出来ること

心の病気は本人に自覚がないことも多くあります。そのため、周囲の人の気づきも大

切です。周りの人で気になる人がいたら、次のことをしてあげましょう。

① 本人の気持ちをよく受け止める

気持ちを否定するのではなく、聞いて受けとめる事が大切です。安易な励ましは厳禁です。

② ゆっくり休める環境をつくる

何もしたくなくなり、一見怠けているように見えますが、したくても出来ない状況を理解してあげましょう。

③ 相談機関に話してみる  
身近な相談機関として、

- ・保健師
- ・かかりつけの医師
- ・保健所の相談窓口
- ・いのちの電話

などがあります。どんな所へ相談していいのか、どこの医療機関か悩む時は、まずは役場保健師のところへ相談に来てください。

# こせきのまど

## ◎お誕生おめでとう

- 西塚 優成(男・12/31) 祐介(館町)
- 吉田 理人(男・1/6) 邦明(善知鳥)
- 杉山 颯詩(男・1/6) 浩司(三保野)
- 二木 歌彩(女・1/18) 和哉(鶏沢)
- 洪佐 悠斗(男・1/23) 伸彦(向平)

## ◎おくやみ申し上げます

- 青木 優(64歳) 青木 登の弟(吹越)
- 山本 チカ(86歳) 秋元タコの姉(有畑)

### 『こせきのまど』の掲載について

婚姻、出生に関しては、特にお申し出がない限り広報への掲載はいたしません。

おくやみ欄について掲載して欲しくない方は、税務町民課窓口へ届出の際にお申し出ください。

# 善意のまど

次の方から善意をいただきました。ありがとうございます。

横浜町社会福祉協議会 ☎78-2067

- 吹越しめ縄クラブ 5,000円 (しめ縄売上金の一部として)
- 横浜町文化協会 会長 菊池武巳 10,000円 (第23回新春郷土芸能発表会・第17回チャリティー発表会のお花の一部として)
- むつ横浜ライオンズクラブ

会長 和泉順生 60,491円

(第13回あったか広場の益金として)



水漬拭いて遅れしバスを待つ  
道凍る両足揚げて転びけり  
今朝もまた凍てしガラスのくもり  
水漬や籠に入らぬ紙つづて  
凍りつく湖岸の小枝に水しぶき  
挨拶の度毎流す水漬

せせらぎ旬会  
宝 翠 千 水 亀 仁  
著 昭 窓 武 藻 々 惠



# 駐在所 だより

横浜駐在所 ☎78-2110

## 平成23年青森県高齢者交通安全スローガン

- 金賞 孫とペア みんなに見せたい 反射材
- 銀賞 暗い道 あなたを守る 反射材
- 我が親と 思えば待てる その横断
- 身を守る キラリと光る 反射材

## 速度超過による事故を防止しよう

雪解けが始まり、春の訪れが感じられる頃になると、冬期間の渋滞も徐々に解消され路面状況も良くなることから、ついスピードを出しがちになり、交通事故が発生しやすくなりますので十分に注意しましょう。

### ◆雪解け時期の運転に十分注意を

- 雪解けと共に歩行者や自転車の通行が増加するなど、ドライバーにとっては危険性が高まる時期と言えます。
- 朝・夕や、日中でも日の当たらない個所等は、路面が凍っている状態になっている事があります。
- スピードを出し過ぎると、思わぬ事故につながります。安全な速度で交通事故を起こさないようにしましょう。

### ◆運転者は同乗者全員にシートベルトの着用を

昨年の県内の交通事故を見ると、自動車運転中の死者22人のうち、シートベルト非着用死者が10人で、このうち4人は着用していれば助かったとされています。シートベルトは交通事故の際の被害軽減に大きな効果があります。運転者は、全員のシートベルト着用を確認してから発信しましょう。

## 違法駐車はやめよう

1月から3月までの3ヶ月間は「違法駐車取締り強化月間」です。救急車・消防車などの緊急車両の通行を妨げ、ゴミ収集作業・排除雪作業の妨害となる等、日常生活に大きな妨げとなる迷惑駐車はやめましょう。

## 免許技能試験再開のお知らせ

冬期間の危険防止のため一部休止していた自動二輪免許、大型特殊免許(農耕車のみ)及びけん引免許の技能試験を平成23年4月1日(金)より再開します。

### 平成23年1月末の人身事故・物損事故発生状況

| 区分   | 平成23年 |    |    |    |    |    | 平成22年 |    |    | 前年比 |    |    |
|------|-------|----|----|----|----|----|-------|----|----|-----|----|----|
|      | 1月中   |    |    | 累計 |    |    | 累計    |    |    | 発生  | 死者 | 傷者 |
| 町村別  | 発生    | 死者 | 傷者 | 発生 | 死者 | 傷者 | 発生    | 死者 | 傷者 | 発生  | 死者 | 傷者 |
| 人身事故 | 2     | 0  | 5  | 2  | 0  | 5  | 3     | 0  | 3  | -1  | 0  | +2 |
| 物損事故 | 21    |    |    | 21 |    |    | 21    |    |    | ±0  |    |    |

毎月1日は「県民交通安全の日」・15日は「高齢者交通安全の日」