

# こんなときは 民生委員児童委員 相談してください

民生委員児童委員は、地域の誰もが幸せで安心した生活がおくられるよう応援します。

何か心配ごとがありましたら民生委員児童委員に相談してください。もちろん、個人の秘密は厳守いたします。

地区の民生委員児童委員の住所、氏名、電話番号などは保健福祉センター

保健福祉課福祉係

電話 32-2000番

お問い合わせください

## 在宅生活に関すること

- ・毎日の介護で困っていること
- ・福祉サービスの利用に関すること  
(ホームヘルプ、配食、緊急通報装置、除雪、安否確認サービスなど)
- ・介護保険制度に関すること  
(申請、認定、サービス利用提供など)
- くらしに関すること
- ・住まいに関すること
- ・近所付き合いに関すること
- ・生活費に関すること(職業や年金など)
- ・生活福祉資金など各種貸付制度の利用制度に関すること
- ・生活保護に関すること
- ・遊び場、通学路などの危険箇所に関すること
- ・公害や環境衛生に関すること

## 家族に関すること

- ・結婚、離婚に関すること
- ・親子関係に関すること
- ・扶養に関すること
- ・相談に関すること
- 児童や教育に関すること
- ・育児やしつけに関すること
- ・虐待、いじめや不登校に気づいたとき
- ・学校生活の悩みに関すること
- ・非行に関すること
- その他の困りごと
- ・身体や心身障がい、精神や知的障がいに関する相談

民生委員児童委員の家は、青い門票が目印です



## 健康メモ

〜これって「うつ病」？〜

【うつ病は人間関係、ホルモンバランス、脳卒中など、さまざまな要因が引き金になって起こり、今や決して珍しい病気ではありません。日本では、15人に一人はうつ病の経験があると言われています。

### 【うつ病と「うつ病」の違い】

憂うつ：誰でも失敗をしたり、物事が思っように行かなかつたりすると、気分が沈んで落ち込むことがあります。しかし、たいていは何日か経つと憂うつな状態から抜け出すことができます。

うつ病：憂うつな状態が2週間以上、毎日のように続く場合は「うつ病」が疑われます。

### 【うつ病セルフチェックリスト】

毎日の生活に充実感がない  
これまで楽しんでできたことが楽しめない  
以前は楽にできたことが今はおっくうである  
自分が役に立つ人間だと考えられない  
訳もなく疲れた感じがする

これらの五項目のうち二つ以上当てはまると、それが二週間以上続いている場合は、うつ病が疑われます。

チェックしてみましょう

【その他の症状】  
うつ病で精神的なバランスが崩れると、自律神経のバランスも崩れ、身体的な症状も出やすくなります。

### ○症状の例

- ・頭痛
- ・肩こり
- ・胃痛
- ・下痢
- ・便秘
- ・倦怠感
- ・汗をかきやすい
- ・食欲がない
- ・熟睡できない
- ・息苦しい
- ・集中力が続かない
- ・動きが遅くなる

など、様々な症状があります。検査しても異常が見つからない場合は、うつ病を疑ってみることも大切です。



また、憂うつ感などの症状が朝方に最も強く、夕方になるにつれて軽くなっていくのもうつ病の特徴です。

### 【周りの人ができること】

憂うつ感や身体症状以外にも、周りの人が気付きやすい変化が起こることもあります。

例えば「毎週やってたテニスに行かなくなった」「きれいに片付けていた部屋が汚れてき

た」など、意欲の低下から起こる変化を周囲の人が見逃さないことも重要です。



また、うつ状態の人は心身のエネルギーが切れた状態なので、「頑張つて」などと励ますことは逆に本人を追い詰めることになり、本人がゆっくりと休養を取れるような配慮が必要です。

【これってうつ病？と思ったら】  
もし、憂うつな気分からなかなか抜け出せない場合は、一人で抱え込まずに周囲の人に相談してみましょう。

そして、うつ病が疑われるときは早めに精神科や心療内科を受診する必要があります。現在、うつ病は基本的に良くなることが多いと考えられています。また、うつ病の薬は効果が出るまでに通常一週間〜十日程かかり、さらにはうつ病は再発しやすい病気なので、自己判断で中断せず、内服治療を続けることが大切です。

何か気になることがありましたら、保健福祉センター保健師までお気軽にご相談ください。

保健師 佐武 絵理