

図書館  
★へいごろう!

新着本のご案内

〔一般書〕

業政駆ける(火坂雅志)  
キリン(山田悠介) マリア  
ピートル(伊坂幸太郎) 竜  
が最後に帰る場所(恒川光  
太郎) 西南の嵐(松井今朝  
子) なくしたもののたちの  
国(角田光代) 往復書簡  
(湊かなえ) キッド・ピス  
トルズの醜態(山口雅也) い  
ちにち8ミリの(中島さな  
え) 嘘つき王国の豚姫(岩  
井志麻子) マンチュリア  
ン・リポート(浅田次郎)  
月と蟹(道尾秀介) 烈日  
(今野敏) 背表紙は歌(う  
大崎梢) 仇討ち街道(鳥  
羽亮) 6人の容疑者(上  
下(ヴィカース・スワルー  
プ) ローカル・ガールズ  
(アリス・ホフマン) 大い  
なる闇(藤原正彦) ジョ  
シカク(黒野伸一) 鳴く  
かウグイス(不知火京介)  
魔所(堀川アサコ) 新懐旧  
国語辞典(出久根達郎) 吉  
祥寺の朝焼(に歌えば本  
所次郎) サイパンから来  
た列東(棟田博) モリオ  
(荻上直子) ばら色タイム  
カプセル(大沼紀子)

毎週土曜日  
14時00分～  
おはなしかい開催

〔児童書〕

ベストフレンズ(いつまで  
も！(ジャクリン・ウィル  
ソン) かげスー・ジー・リ  
ー) うさぎがそらをなめ  
ました(黒井建アデレード  
(トミー・ウンゲラー) は  
れときどきあまのじゃく  
(矢玉四郎) ひぐれのラッ  
パ(安房直子) なみだめネ  
ズミイグナートのぼうけん  
(乙一) かしいいさかなは  
かんがえな(クリス・ウオー  
メル)

一話 題 の 本  
『神苦楽島』上・下  
(内田 康夫/著)  
秋葉原で若い女性の不審死に  
遭遇した浅見光彦。事件の鍵は  
淡路島に？ 拝み屋、民間信仰、牛  
頭天王、新たな死体……。やがて  
呪いは浅見にもふりかかる！

★読み聞かせボランティア募集中。詳しくは図書館までご連絡下さい★

健康メモ

うつ病とは、どんな病気？

うつ病は、誰にでも起こりうる病気ですが、長期化して仕事や家事ができなくなるなど、生活に支障をきたすことも少なくありません。うつ病を悪化させないために、本人も周囲も病気について正しく理解し、早めに医療機関を受診することが大切です。

【症状】

こころの症状だけでなく、特に初期には身体の症状が現れる場合が多くあります。こころの症状  
悲しい、憂うつ、気分が沈む。元気がない。眠れない。集中力がない。物事を悪い方へ考える。自分を責めるなど  
身体の症状  
食欲がない。身体がだるい、疲れやすい。胃腸の調子が悪い。頭痛がするなど  
不眠・食欲低下・意欲低下  
という症状が3つ重なって2週間以上続く場合はうつ病の可能性が高いので、早めに相談を

【うつ病の誘因】

脳の変化やなりやすさ(遺伝子)、ももとの性格や考え方の傾向、環境(ストレスの状態)などが影響していると言われています。脳の変化 意欲や気分を調節する「セロトニン」などの量が減ることが、要因の一つと考えられます。

性格 まじめで几帳面など一人でも頑張りすぎる人に多い傾向があります。環境(ストレスの状態) 喪失体験(親しい人との死別、失恋・離婚など) 環境・対人関係の変化(異動や退職、引越、出産、子ども)の独立など) 病気や体調の変化など



【周囲の対応】

ゆつくりと話を聞く。相手の話を聞いてあげることが基本。答えを与えるのではない。無理に励まさない。病気であることを認めてあげる(休養と治療への理解) 環境の調整(発症のきっかけとなるストレスを減らす) 重要なことは先に延ばす(結婚、離婚、退職など) 特に注意したいのは、患者さんに自殺願望がある場合です。



【治療】

治療には休養が欠かせません。ゆつくりと休んだり、ストレスのかからない環境で過ごすことが重要です。



薬物治療 薬物療法の中心となるのは「抗うつ薬」です。「抗不安薬」や「睡眠薬」を併用することもあります。精神療法(カウンセリングなど)

自殺の危険性を示すサインがみられたら、周囲のひとはそのくらいつらい状況にあることを理解してゆつくりと話を聞きましょう。そして、決して一人にせず、早めに精神科や心療内科を受診させてください。

うつ病は治る病気ですが、完治までに長い時間を要する病気です。「回復した」と感じてからもしばらくは、医師の指示を守って薬を使い続けることが必要です。

ご相談は保健福祉センター 保健師まで(電話32 2000) (保健師 辻 留美子)