

**皆野町の
歴史と文化財(CD版)を
「利用ください」**

教育委員会では、皆野町の歴史と文化財CD版を発行(無料)しました。

町内文化財の解説や歴史年表など皆野町を知るうえで良い資料となります。ご希望のかたは教育委員会へお申し出ください。
問合せ 教育委員会

☎62-4563

※CD版のため、パソコンがないと利用できません。パソコンがないかたは、教育委員会にパソコンを用意しましたのでご利用ください。(平日の午前8時30分〜午後5時15分)



**保健師からの
ちょっといいはなし!**



『女性とうつ病』

す。特にエストロゲンという女性ホルモンは感情面に影響していると言われ、うつ病との関係も示唆されています。

女性は、結婚、出産、育児や子どもの自立という環境や役割の影響を受けやすく、うつ病にかかりやすい時期があります。そのためか、女性は男性の2倍もうつ病にかかりやすいと言われています。

◎早めの対応が大切です

うつ病のつらい気持ちは、言葉で容易に表現できるものではありませんが、以前テレビに出演している女性が、「悲しくて、苦しくて、涙がこぼれ落ちそうになる直前にギュッと胸を強く締めつけられるようになる。」

「ドーンと暗い底なし沼に落ちてゆく感じが、何日も何か月も続いてゆく。」と表現していました。うつ病のかたは、それほど過酷な落ち込みに苦しんでいます。

**◎家族や周囲の
精神的な支えが大切です**

うつ病のかたにとって、家族や周囲の精神的な支えや理解は、元気な心を取り戻すために重要です。うつ病は心のエネルギーを使い果した状態です。「やる気の問題」、「気もちよう」と頑張らせるのは、かえってそのかたを追い詰めることとなります。ご家族や周りのかたは、本人のサインに気づいてください。中には、自分が病気であることに気づかず苦しんでいるかたや、病気を自覚していても、相談できずに悩んでいるかたが少なくありません。

口数が少なくなる、不眠やだるさを訴える、急に物事に取り組めなくなったなど、ちょっとした行動の変化に周りが気づき、専門家に相談する機会をつくってあげることが大切です。

うつ病は、私たちの身近にある病気です。心の病気は、ケガやすり傷のように表面に現れないので、相談することにためらいを感じるかたもいるかもしれません。本人や家族だけで問題を抱えるには限界があります。

ぜひ、お気軽に専門医や町保健師にご相談ください。

「ちょっと疲れているだけだと思つたのに、休んでも全然気持ちは晴れない」、「家事や仕事に対してやる気が起きない」、「好きだったことが楽しめなくなつた」、もしこんな症状がしばらく続くようなら、軽いうつ病の疑いがあります。うつ病とは、憂うつな気分が2週間以上続く病気のことで、その症状は、気持ちの落ち込みや無気力、興味の喪失、思考力や集中力の低下など精神的なものから、食欲不振や過食、不眠、けん怠感など肉体的なものまでさまざまです。

あらわれる症状は人それぞれですが、うつ病になるかたの性格は、生まじめで手抜きができない頑張りやという傾向があります。最初は、家事や仕事などにやる気が起きなくなつたことで周りから「怠けている」と責められたり、また本人も自分を責め、もつと頑張ろう、もつと頑張らねばと、心のエンジンを空ふかししたりすることで、結果として症状を悪化させてしまうことがあります。

また、女性は月経周期、妊娠、出産、更年期というように、人生の中で心と体に影響するホルモンバランスが大きく変化します。

うつ病は「心の風邪」と言われるほど、誰でもかかりやすい病気ですが、こじらせると「ただの風邪」ではすまなくなり、服薬やカウンセリングなどで、早く対処すれば早く良くなる病気である反面、対応が遅れると再発しやすく、繰り返しほど症状が重くなつていきます。