

＋保健師からの健康アドバイス

「ココロ」の健康は大丈夫ですか？

「ココロ」も大事な宝物

今月の担当
大成区
垣本利子です



お正月休みで、今までの疲れがリフレッシュできた方が多いのではないかと思いますが、そのぶんズボンのウエストが少々きつく感じられている方も多いのではないのでしょうか？痛みなどの自覚症状が出ないとなかなか自分の健康を意識することはないと思いますので「太った、やせた」の体重測定は手軽な健康のバロメーターになります。体重測定は今後も心がけたい1つの健康法ですね。

ところで、自分の『ココロ』の健康は気にしていたでしょうか？身体の中に『ココロ』という臓器はありませんので、見ることも触れることも出来ません。しかし人間にとっては、なくてはならない大切なものです。『ココロ』の健康は、病院の検査で見つかるもので

はないので、自分で気がつかない
と対応が遅れる原因になりかねま
す。たまには自分のココロの健康
も気にしてみませんか？

まずは自分のココロの健康度を
チェックしてみましょ！
(『次ページのチェックシートへ』)

みなさんのココロの健康度はい
かがでしたでしょうか？

点数の高かった方は、ココロが
少々疲れているのかもしれない
ので、自分なりの方法でゆっくり
したり、気持ちをリフレッシュさ
せることが必要ですし、無理をし
ないようにする必要もあります
ね。

ココロの不調は身体にも影響を
与えます。特にココロの不調の代
表格であるうつ病は、ココロと身
体の両方に症状があらわれます。

しかし、最初の頃はココロの症
状よりも身体の症状の方が目立つ
ため、うつ病が見過ごされてしま
うこともあります。最近の研究で
は、原因不明の体調不良で内科等

を受診している患者さんの1割近
くにうつ病がみられるともいわれ
ています。食欲低下や、不眠、早
朝に目覚めるなどはうつ病の特徴
ですが、ほかにも最近肩こりが
ずっととれない、腰痛が治らなく
ているような病院に行っている、
胃薬を服用していてもよくならな
い、だるくて仕方が無いのに検査
では何も異常が出ない等、こう
いった経験を持つ方のなかにも実
はうつ病だったというケースが少
なくないのです。

ここで、うつ病についての簡単
なクイズをしてみましょ！
(『次ページのクイズへ』)

クイズからもわかるように、う
つ病は誰でもなる可能性があり、
自分では気がつきにくい病気で
す。うつ病は気持ちの病気ではあ
りませんが、うつ病自体は、脳の変
調により起こっている病気なの
で、より早い治療をすることで、
回復を早め重症化を防ぐことがで
きます。

ココロも身体同様、大事な宝物
です。身体を気遣うように、ココ
ロも気遣ってあげてください。

【ロケト】

うつ病等は、精神科・神経科・
心療内科などの科目で診察・治療
いたします。

近くでは、八雲総合病院の精神
科、道立江差病院の神経精神科、
森町・函館の精神科・神経科やメ
ンタルクリニックでおこなってい
ます。

精神科だからと言っても特別な
ことは何もありません。今ある症
状を先生にお話して、適切な治療
をしてもらってください。

せたな町では、自殺予防事業を
実施しています。何か気になるこ
となどありましたら、ご相談くだ
さい。

【連絡先】

○各区の保健師

北檜山区

(0137・84・5984)

瀬棚区

(0137・87・3990)

大成区

(01398・4・5511)

○八雲保健所健康推進課(保健師)

(0137・63・2168)

自己診断チェックシート

質問 (2.4.6.8.10.12に関しては加点なし)	いいえ	はい		
		ときどき	しばしば	つねに
1 体がだるく疲れやすい	0点	1点	2点	3点
2 騒音が気になる	0点	—	—	—
3 最近気が沈んだり気が重くなる事がある	0点	1点	2点	3点
4 音楽を聞いて楽しいですか	0点	—	—	—
5 朝のうち特に無気力	0点	1点	2点	3点
6 議論に熱中できる	0点	—	—	—
7 くびすじや肩がこって仕方がない	0点	1点	2点	3点
8 頭痛持ちですか	0点	—	—	—
9 眠れないで朝早く目ざめることがある	0点	1点	2点	3点
10 事故やけがをしやすい	0点	—	—	—
11 食事がすすまず味がない	0点	1点	2点	3点
12 テレビをみて楽しいですか	0点	—	—	—
13 息がつまって胸苦しくなることがある	0点	1点	2点	3点
14 のどの奥に物がつかえている感じがする	0点	1点	2点	3点
15 自分の人生がつまらなく感じる	0点	1点	2点	3点
16 仕事の能率があがらず何をしてもおっくうだ	0点	1点	2点	3点
17 以前にも現在と似た症状があった	0点	1点	2点	3点
18 本来は仕事熱心で几帳面だ	0点	1点	2点	3点



判定

- 10点以下：
ほとんど問題なし
- 10～15点：境界
- 16点以上：軽症うつ病

クイズに挑戦！！正しいのはどっち？

①ストレスが続くと・・・	<input type="radio"/> a 誰でもうつ病になりうる <input type="radio"/> b 弱い人だけがうつ病になる
②一生のうちに、うつ病になる頻度は？ (日本で)	<input type="radio"/> a 約15人に1人と考えられている <input type="radio"/> b 約150人に1人と考えられている
③うつ病の時には・・・	<input type="radio"/> a 抑うつ気分、意欲の低下などの精神症状のみがでる <input type="radio"/> b これらのほかに、不眠や頭重感、倦怠感などの症状を伴うことが多い
④うつ病や抑うつ状態になったら・・・	<input type="radio"/> a 病気に打ち克つために、より一層頑張らないといけない <input type="radio"/> b ゆっくり休み、専門医（精神科医）と相談したほうが良い
⑤うつ病を治療せずに放っておくと？	<input type="radio"/> a 重症化することもある <input type="radio"/> b ほとんど自然に治る
⑥うつ病は誰にでもかかるもので・・・	<input type="radio"/> a 早期に気づいて治療すると良くなる <input type="radio"/> b 治療に反応しにくい
⑦うつ病の人の多くは・・・	<input type="radio"/> a 病気であると気づけなかったりして、医療機関を受診していない <input type="radio"/> b 医療機関で適切な治療を受けている

② ⑨ ⑤ ⑦ ③ ② ① ♪♫いっしょ