

「うつ病の風邪」

うつ病は

早めの相談・治療が大切です

気分が落ち込み、うつ状態になってしまつことは日常ではよくあることです。まじめな人は特にご用心。専門家の間では、うつ状態やうつ病は誰でもかかる「このころの風邪」と考えられており、社会的な理解も広がっています。

問合せ 健康増進係 ☎89-2159

○心の風邪の諸症状

身体面：よく眠れない、食欲がない、やせてきた、体がだるい、頭が重いなど
精神面：ゆううつ、気分が落ち込む、やる気がでない、悲観的になるなど
行動面：身だしなみを気にしなくなる
集中心力がなくなる、閉じこもりがちになるなど

うつは「このころの風邪」と紹介しましたが、たかが風邪と甘くみるのは禁物です。自殺者の多くは、うつ病が原因でないかと考えられています。早めの相談、治療と休養が大事です。

「このころ」に症状が現れたときは、精神科・神経科・診療内科などで専門的治療が受けられます。家族や身近な人が落ち込んでいたら、まずは、気軽に相談してみてはいかがでしょうか。

自殺予防キャンペーン
いのちを大切に

全国一斉にフリーダイヤル相談が行われます。

自殺予防いのちの電話

0120-738-556

期間：

12月1日(木)～12月7日(水)

悩み相談はお気軽に

さまざまな悩みごとなどの相談を受け付けています。

秋田いのちの電話

018-865-4343

受付時間：月～土曜日

正午～午後9時



◎健康増進係では随時、健康相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。

うつ病家族教室

うつ病の人を持つご家族の、学習と語り合いの場です。うつ病についての理解を深め、ご本人との関係をより円滑にするための方法や、ご本人をどう支えていくかについて学習します。

問合せ・申し込み

山本地域振興局児童・障害者班
「うつ病」家族教室担当

☎55-8020
☎52-4331

日時：

○第1回 12月13日(火)

午後1時30分～3時30分

○第2回 18年1月10日(火)

午後1時30分～3時

○第3回 18年1月31日(火)

午後1時30分～3時

場所：山本地域振興局福祉環境部

(能代保健所) 会議室・相談室

対象：うつ病またはうつの心配・悩んでいる人を抱える家族

内容：家族同士の話し合い、うつ病

に関する学習会・情報提供

スタッフ：精神科医・山本地域振興局

福祉環境部嘱託医、保健師など

費用：無料

※交通費などは自己負担

申し込み：12月9日(金)まで