



朝倉記念病院
(筑前町大久保500)
院長 林 道彦

「うつ病について」

バブルの崩壊以降、日本の自殺者は年間3万人を超えるようになりました。それまでは2万人ぐらいだったので、一挙に50%以上増えたわけです。自殺者の4分の3の人に何らかの精神疾患があり、その多くがうつ病と言われています。今この病気で悩んでいる人は全人口の2%、実に250万人もいます。うつ病対策は自殺予防の根幹なのです。

うつ病は、抑うつ気分(気分が沈むこと)、不安、意欲の低下が主な症状ですが、これらの症状がある一定期間持続します。励ましや気分転換を図っても改善せず、時には悪化することがあります。単なる気分の落ち込みや疲労とは質が違います。患者のみなさんは「こんなに苦しいのなら死んだ方がまし」という気持ちを、多かれ少なかれ持っています。

うつ病は、先に述べた症状以外にも種々さまざまな症状が出ます。不眠、それも早朝覚醒^{かろくせい}といって朝早く目がさめるのが特徴です。それから、頭痛など体のあちこちの痛み、消化器の不調、特に便秘、食欲不振、それから動悸、立ちくらみ、のどの渇き、発汗などが多いようです。一般的に、うつ病は朝起きたときが一番悪く、夜寝る前が楽になるようです。少しよくなったかなと思って寝ても、目がさめると最悪という状態なので、ますますあせり苦しみます。

うつ病は、慢性のストレスが長く続いた後によく起こります。たとえば、昇進うつ病のように張り切って働いたあとや退職うつ病のようにようやく仕事から解放されたあと。女性の場合は引越しが引き金になることがよくあります。

最近では、いろいろなうつ病の薬が開発され、ほとんど薬で治るようになりました。しかし、うつ病の治療にはある程度時間がかかります。薬の効果がでるのに約2週間、完治するには3か月から半年、ときには1年くらいはかかると覚悟しておく方がよいと思います。

8月の日曜・祝日在宅医 (朝倉広域)			
5日	内科 窪山医院	朝倉市	☎22-2014
	内科 重松医院	朝倉市	☎62-0721
	歯科 こが歯科クリニック	朝倉市	☎24-8055
12日	外科 香月病院	朝倉市	☎22-6121
	内科 朝倉健生病院	朝倉市	☎22-5511
	歯科 松原歯科医院	筑前町	☎42-5532
19日	内科 山鹿医院	朝倉市	☎62-0501
	内科 富田小児科医院	朝倉市	☎22-2036
	歯科 ふじむら歯科リエ小児歯科医院	朝倉市	☎22-2345
26日	外科 星野医院	朝倉市	☎21-0132
	内科 福嶋医院	朝倉市	☎22-3116
	歯科 ほりお歯科医院	朝倉市	☎22-0026

・13日⑧…富田歯科医院(朝倉市) ☎23-2588
 ・14日⑨…辻歯科医院(朝倉市) ☎22-6438
 ・15日⑩…羽野歯科医院(朝倉市) ☎52-1118

※変更になる場合もあります。電話で確認してください。
 休日夜間センター(医師会病院内) ☎21-2115
 歯科休日在宅医の診療時間 9時~15時
 朝倉歯科医師会 ☎21-0799

8月の整骨院休日在宅医 (町内)			
5日⑧	てしま整骨院	久光	☎24-8494
12日⑧	夜須鍼灸整骨院	東小田	☎42-8030
19日⑧	清武整骨院	依井	☎24-6659
26日⑧	矢永整骨院	原地蔵	☎24-1695

※診察時間は各整骨院にお問い合わせください。



正しく知って食中毒を防ぎましょう!

食中毒は、細菌やウイルス、化学物質に汚染された飲食物やふぐの肝、毒キノコなどの有害物を飲食することによって起こります。吐き気や嘔吐、腹痛、下痢などの胃腸炎の症状や、しびれや麻痺などの神経障害などが代表的な症状です。悪化すると、死に至るケースもあるのでじゅうぶんに注意する必要があります。

食中毒を防ぐための3原則

★細菌やウイルスを「つけない」 - 手洗いのポイント

見た目はきれいでも、手には多くの細菌がついています。ていねいに手を洗う習慣を身につけるようにしましょう。

- 指輪や腕時計をはずす。
- 石鹸をじゅうぶん泡立て、20秒以上もみ洗する。爪や指の間もよく洗う。
- 流水でよく洗い流す。
- 乾いた清潔なタオルで水気をよくふきとる。



★細菌やウイルスを「増やさない」 - 冷蔵庫に保存するときのポイント

冷蔵庫や冷凍庫は保存に便利ですが、過信は禁物です。早めに食べきるようにしましょう。

- 冷蔵庫や冷凍庫は詰めすぎない。(容量の7割を目安に)
- 冷蔵庫の温度は10℃以下に、生ものを入れる場所は4℃以下に、冷凍庫は-15℃以下を維持する。
- 温かい食品は冷ましてから入れる。
- ドアの開閉はできるだけ早く、回数を少なくする。

★細菌やウイルスを「殺す」 - 調理するときのポイント

調理は清潔な手で行い、食材は加熱することを心がけましょう。あやしいと感じた食品は捨てましょう。

- 加熱調理の際はじゅうぶんに加熱する。
- 厚い肉や魚の姿焼きなどは切れ目を入れ、中まで火を通す。

8月の健康推進だより

健康推進課(本庁1階) ☎42-6607

日程	内容	受付時間	対象者	場所
8日(水) 9日(木)	女性がん検診	8:30~11:00	20歳以上の女性 (内容により異なります)	コスモスプラザ保健館
17日(金)	住民健診結果説明会	9:00~10:30	7月8日の住民健診受診者	めくばー健康福祉館
19日(日)	女性がん検診	8:30~11:00	20歳以上の女性 (内容により異なります)	
20日(月)	住民健診結果説明会	9:00~10:30	7月9日の住民健診受診者	コスモスプラザ保健館
21日(火)	生活習慣病予防教室	9:30~12:30	生活習慣病を予防したい人(要予約)	
30日(木) 31日(金)	女性がん検診	8:30~11:00	20歳以上の女性 (内容により異なります)	めくばー健康福祉館

●一ごえくらぶ(老年症候群予防教室) 時間 10:30~11:40
 1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)…めくばり館
 7日(火)・21日(火)…コスモスプラザ敬老館

保健だより

