



# 保健師だより



## こころの健康について考えてみましょう

人はだれでも、ストレスや悩みを抱えながら生きています。気分が落ち込んだり、イライラすることもあります。そのような時、ゆっくり休んだり、好きなことをすることでリフレッシュできれば心配ありませんが、不調が長く続いたり、症状が悪化するような場合は、こころの病気を疑う必要があります。



職場や家庭、学校など、さまざまな集団の中でたくさんの人と関わって生活していますが、年齢や立場によってストレスの原因も変化していきます。

病気に苦しみ、最悪の場合は自殺を考えることもあります。そうなる前に、まずは自分が抱え込みやすいストレスのタイプを知っておきましょう。

### 職場・仕事のストレス

- 人間関係 ●異動 ●転職 ●退職
- 過労 ●仕事量の増加 ●トラブル
- 失敗 ●就職活動 ●失業



### 家庭・プライベートのストレス

- 人間関係 ●結婚・離婚・異性問題
- 家族間の不和 ●死別 ●介護
- 子どもの自立 ●引越し

### 健康面のストレス

- 病気・けが ●リハビリ ●治療費 ●老化
- 再発・慢性化 ●体力の低下 ●介護

### 経済面のストレス

- 借金 ●経営不振 ●倒産 ●給料カット
- 浪費 ●養育費

### 女性特有のストレス

- 妊娠・出産 ●育児 ●美容
- 更年期 ●セクハラ
- 性差別

### 未成年特有のストレス

- 友達、兄弟、親子関係
- 異性 ●体の変化
- 受験 ●挫折

### 高齢者特有のストレス

- 健康 ●生活費 ●孤独
- 配偶者との死別
- 死に対する恐怖

こころと体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態が「うつ病」です。心身の疲れが解消されないまま許容量を超えたために、こころと体が悲鳴をあげてしまいます。



うつ病は決して特別な病気ではなく、誰もがかかる可能性のある病気です。「うつ病にかかる人は心の弱い人だ」というわけではありません。元気が出ない、眠れない、楽しめない、物事がおっくうに感じられるなど気になる症状がありましたら早めに受診をしましょう。

## C型肝炎特別措置法の給付金の請求期限に関するお知らせ

出産や手術における大量出血などの際に、特定の血液製剤を投与されたことによって、C型肝炎ウイルスに感染された方に給付金を支給する仕組みがあります。

給付金の支給を受けるためには、平成25年1月15日までに国を相手とした訴訟の提起などを行う必要があります。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。厚生労働省相談窓口までご相談ください。( ☎ 0120-509-002 平日 午前9時30分～午後6時 )