

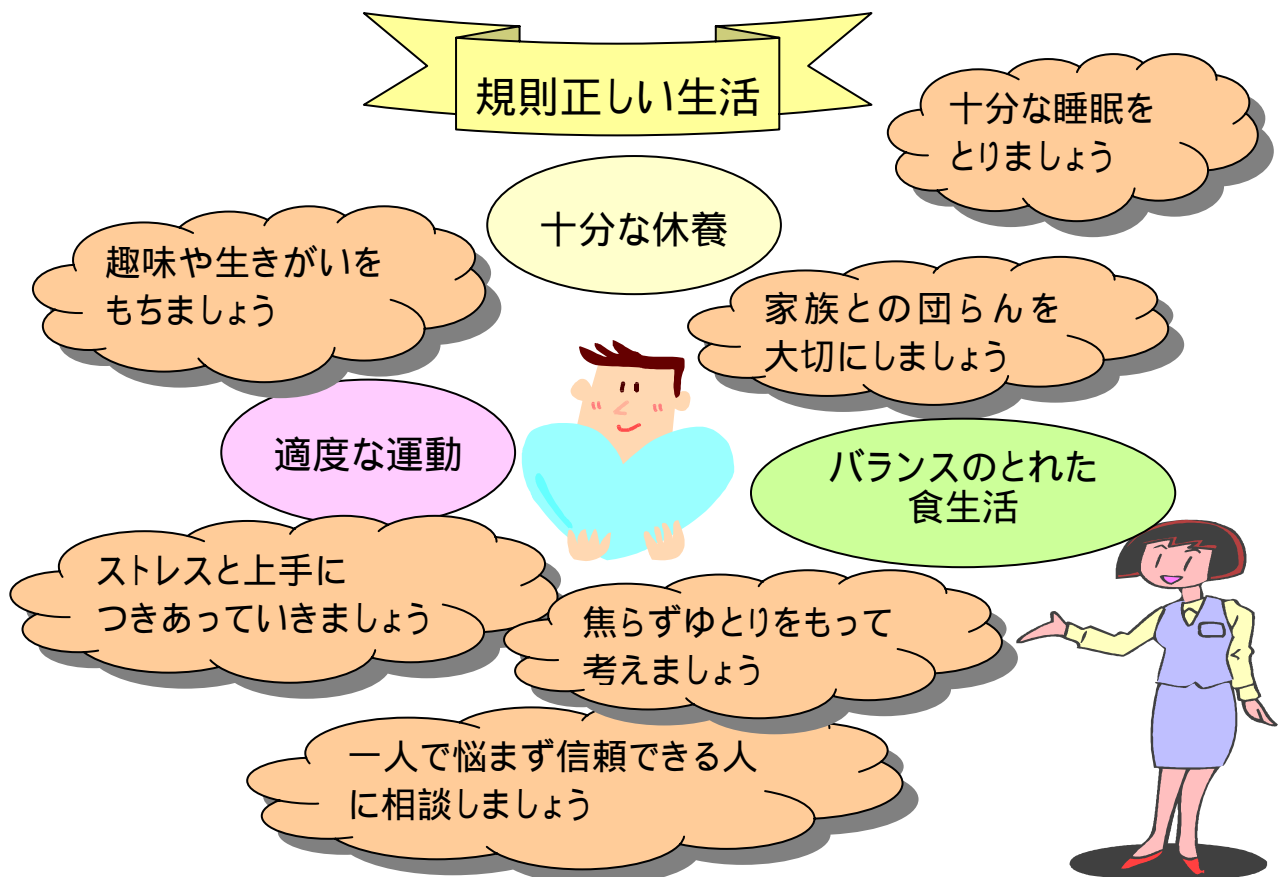
みんなで考える 千畑町の 心の健康づくり

千畑町、秋田大学医学部社会環境医学講座（健康増進医学分野）

昨年の夏（平成15年8月）に、千畑町在住の30歳から69歳の方を対象とした心の健康づくり基礎調査を実施させていただきました。ここでは、その結果をお示ししながらストレスや心の病気について説明します。

ストレスと健康

私たちは、様々なストレスを受けやすい環境の中で生活しています。職場や地域の人間関係、時には本来、一番リラックスできるはずの家庭の中もストレスの原因になることがあります。ストレスを感じる状態が続くと心身のバランスが崩れて病気になることもあります。心身の健康を保つには、規則正しい生活を送りながら、上手にストレスとつき合っていくことが必要になってくるのです。



ストレスと上手につきあおう

ストレスを解消するのに上手い人、下手な人がいますが、自分にあった方法を見つけるとよいでしょう。ストレスへの良い対処法には次のようなものがあります。

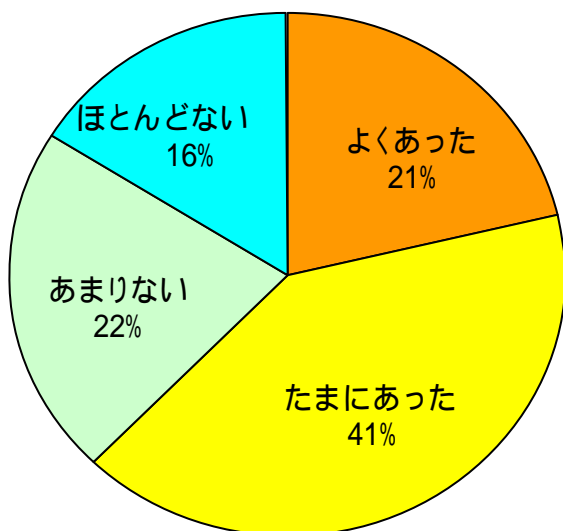
- お友だちとおしゃべりする
- 運動やスポーツをする
- 温泉に行く
- 買い物に出かける
- テレビを見る
- 散歩する
- 趣味のグループなどに参加する
- ・・・など



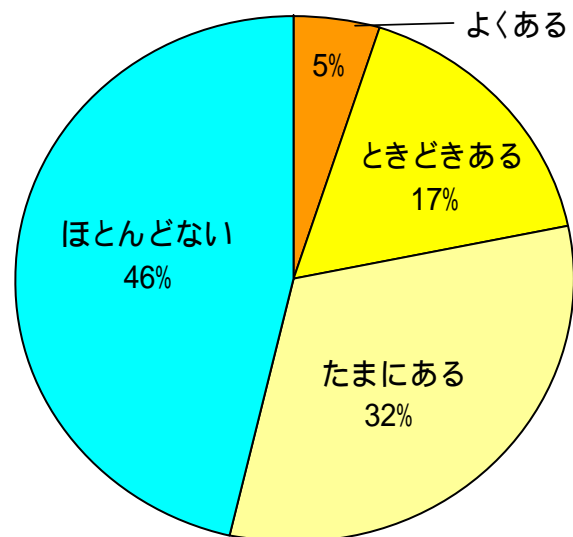
調査結果から

最近ストレスを感じたことのある人は約6割、生活の中で寂しさを感じることもある人も約5割いました。寂しさはそれ自体ストレスであると共に、ストレスを強く感じさせる原因の一つです。ストレスは多くの人の問題で、どう対処するかがポイントです。

Q.この1ヶ月間に、仕事をしていてストレスを感じたことがありますか。



Q.普段の生活の中で、寂しさを感じることはありますか。



(千畑町調査 2003年)

注意!!

ストレスを感じたときに、人にあたること、お酒などに頼ること、ギャンブルにふけることなどで解消することを「消極的な対処法」といいます。これらの行動は、心や体の健康を余計悪くすることがありますので、避けたほうが良いでしょう。

普段から、悩みやストレスを誰かに話すようにすることがポイントです。

心の病気「うつ病」ってなんだろう。

だれでもさまざまなストレスを感じたり、落ち込んだりすると思います。しかし、悩みすぎたり不安が大きすぎると、心が病気になってしまうこともあります。

こんな症状はありませんか？



- とにかく憂うつ
- 好きなこともやる気がしない
- 物事が決められない
- 自分に自信がない
- なぜだか寂しい・悲しい・焦る
- 死について考えることがある
- 人つきあいをしたくない
- すぐ疲れる
- このごろよく眠れない
- ご飯がおいしくない
- だるくてしかたがない
- いろいろと体調不良がある
(肩こりや頭痛、動悸や胃腸の変調など)

これらは抑うつ状態の症状の一部です。抑うつ状態が長くつづいたり、重くなったりして、自分ではどうしようもない状態になるとうつ病と診断されます。

「うつ病」とは、

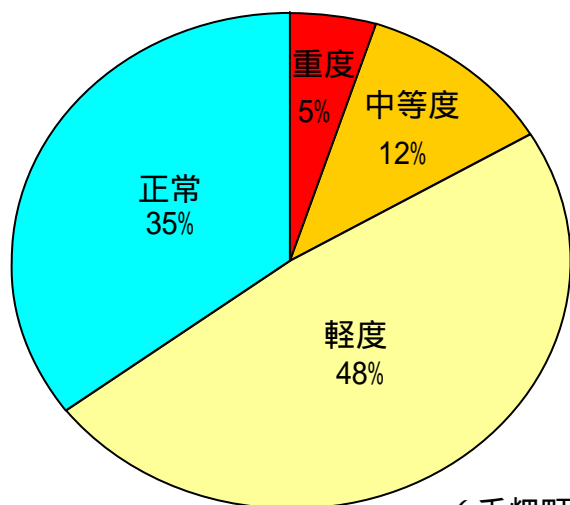
先に示したような心の症状と体の症状を示す心の病気です。うつ病になると、脳の状態が普通とは違っているということも最近の研究でわかってきています。風邪を引いた時には薬を飲んで安静にしますね。うつ病も同じように治療と休養が必要です。適切に治療すれば必ずよくなります。

体の症状だけの事もあり、体の病気だと誤解してしまうこともあります。うつ病は自覚することが難しいのですが、示したような症状に気がつくことで、早めに対処できます。

調査結果から

中等度も含めると約17%の人が抑うつ状態にある可能性がありました。強いストレスが続くと、だれでも抑うつ状態や心の病気になり得ることが分かります。

抑うつ尺度調査の結果



重度	抑うつ状態と考えられます。身体の調子が悪く、生活に支障があることもあります。医療機関や専門家に相談することが勧められます。
中等度	抑うつ状態の可能性がありますが、休養することや、悩みを相談することが勧められます。
軽度	軽い抑うつ状態の可能性がありますが、原因を解消したり、休養することが勧められます。
正常	正常な範囲です。

(千畑町調査 2003年)

抑うつ状態は、体の病気や薬の内服で起こることもあるので、医療機関や専門家に相談する必要性があります。まわりからは、仕事の能率低下や人間関係の悪化、問題が起こる、表情が乏しくなる、怠けている様に見えるなどの症状で気づくことができます。

「うつ病」になったら、「うつ病」の人が身近にいたら

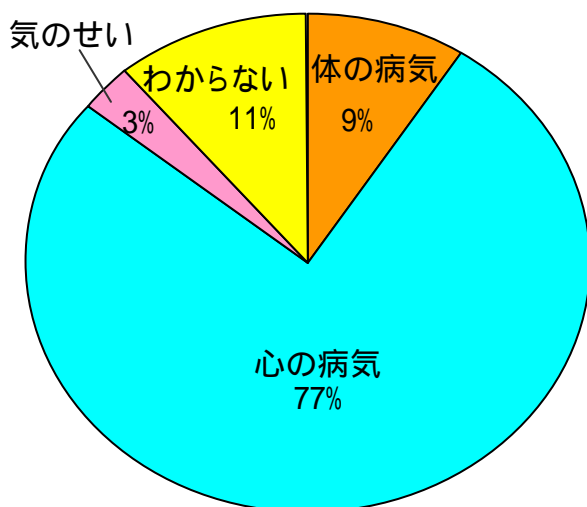
うつ病のときは、思考力や判断力が低下していますから、大事な決断はしてはいけません。大切な事は誰かに相談したり、調子が良くなってから考え直しましょう。

また、うつ病の人をはげましてはいけません。うつ病の人はがんばりすぎて疲れ切っています。はげましは負担になってしまうので優しく支えてあげてください。

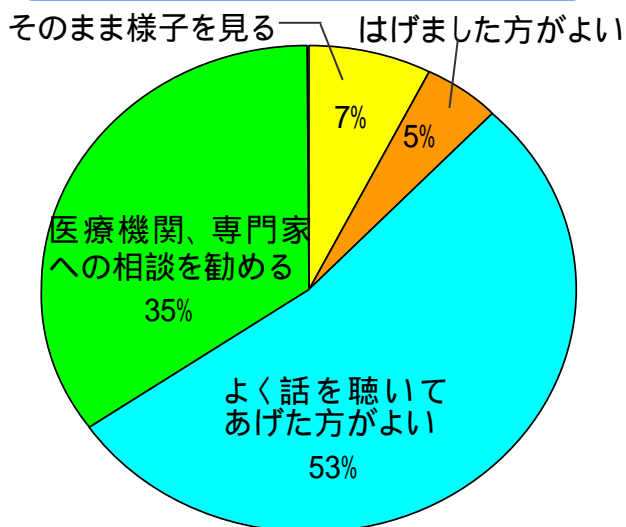
調査結果から

すべての人が心の病気を知り、お互いに支え合える千畑町になると良いですね。

Q.抑うつ状態にある人を見たとき最も当てはまる状態はどれですか。



Q.抑うつ状態にある人を見たとき最も良い対応はどれですか。



(千畑町調査 2003年)

心の病気かなと思ったら

- 誰かに早めに相談しましょう
- ひとりで抱え込まないように。
- しっかりと休養をしましょう
- 仕事から少し離れることをお勧めします。
- 専門家の治療を受けましょう
- 薬の処方やアドバイスを受けましょう。

よく話を聴いてあげるために

- まずうけとめましょう
- あなたを選んで話にきているのです。
- よく話を聴きましょう
- 話を聴き終わるまで、質問や意見は待ちましょう。
- 秘密は守りましょう
- でも本当に必要なときは専門家に相談しましょう。

何かあったら相談を（主な相談先）

身近な相談先

千畑町福祉保健課福祉係	0 1 8 7 - 8 5 - 2 1 1 1
千畑町保健センター	0 1 8 7 - 8 5 - 2 1 1 1
大曲保健所（仙北地域振興局福祉環境部）	0 1 8 7 - 6 3 - 3 4 0 3

公的な医療機関

秋田県精神保健福祉センター	0 1 8 - 8 9 2 - 3 7 7 3
---------------	-------------------------

誰かに話を聴いてもらいたい時

秋田いのちの電話	0 1 8 - 8 6 5 - 4 3 4 3
----------	-------------------------