



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

健康つらム ストレスが引き起こす病気「うつ病」～主な症状について～

家庭や職場環境の変化などがストレスとなって気分が落ち込み、何をやっても楽しくないし、何もする気が起きない・・・このようなことは誰にでも起こりえますが、大抵は一時的なことです。

ところが、こうした状態がいつまでも続いてなかなか回復せず、日常生活に支障が出たり、本人が辛い思いをするような場合があります。これが「うつ病」です。

● うつ病の主な症状

（気分の低下）

- ・ゆううつになる、元気がない
- ・絶望感、悲壮感におそわれる
- ・自分を責める
- ・不安、イライラ、悲しみが起こる
- ・ボーっとする

（意欲の低下）

- ・やる気にならない
- ・注意力・決断力・集中力がなくなる
- ・物事への関心や興味がなくなる
- ・対人関係を避ける

（身体の不調）

- ・食欲不振、不眠、吐き気、めまい、だるい
- ・体重が減少する

● 要注意なのはこんな人

- ・まじめで几帳面、責任感が強い
- ・がんこ、厳格な人
- ・人に相談するのが苦手、一人で頑張りすぎる



● もしも、うつ病になったら

発病のきっかけの多くはストレスなので、ストレスのある生活から離れて休養をとることがもっとも有効です。状況に応じて薬物療法や心理療法が取り入れられます。

心の疲れがたまりすぎると、心身の状態をさらに悪化させてしまいかねません。無理や頑張りすぎは禁物。悩み、ストレスで心が辛いときには誰かに相談しましょう。

● 相談窓口

茨城県精神保健福祉センター ☎ 029-243-2870

茨城県鉾田保健所 ☎ 0291-33-2158

行方市健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

予防接種の確認をしてみてください！！

①MR（麻しん・風しん）1～4期

MR 1期⇒1才～2才の誕生日の前々日まで

MR 2期⇒H15年4月2日～H16年4月1日生まれ（平成22年に入学する児童）

MR 3期⇒H8年4月2日～H9年4月1日生まれ（現在の中学1年生）

MR 4期⇒H3年4月2日～H4年4月1日生まれ（現在の高校3年生）

※はしかの集団発生・妊娠中の風しん感染を防ぐためにも今、皆で予防接種を受けることでウイルス自体を撲滅してする必要があります。

MR 2～4期の方の公費負担は、平成22年3月31日までで終了となります。

②二種混合（破傷風・ジフテリア）

H9年4月2日～H10年4月1日誕生（現在の小学6年生）

ケガをした時などに破傷風を予防するためにも、まだ済んでいない方は接種を済ませましょう。

③その他

ポリオ・三種混合などは、7歳半に到達すると公費で接種できなくなってしまうので確認してください。



【問合せ先】 健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

ポリオ予防接種のお知らせ

| | |
|------|-------------|
| 期 日 | 4月2日（金） |
| 受付時間 | 午後1:30～2:00 |
| 会 場 | 北浦保健センター |

献血のお知らせ



| | |
|------|-----------------|
| ◇期 日 | 3月26日（金） |
| ◇時 間 | <午前> 9:30～11:30 |
| ◇会 場 | 行方市役所玉造庁舎 |

| | |
|------|----------------|
| ◇期 日 | 3月26日（金） |
| ◇時 間 | <午後> 1:30～4:00 |
| ◇会 場 | なめがた地域総合病院 |

平成22年1月27日より 英国滞在歴に関する献血制限が 緩和されました

1980年（昭和55年）～1996年（平成8年）の英国滞在歴の献血制限が、「1日以上（1泊以上）」から「通算1ヶ月以上（31日以上）」に緩和されました。