

塩谷都市
医師会
リレーコラム

シリーズ
こころの病

◆ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒329-1312さくら市桜野1319-3さくら市氏家保健センター内塩谷都市医師会までお便りをお寄せください。
◆問い合わせ／塩谷都市医師会 ☎028(682)3518

第1回 「うつ病のマジメな話」

佐藤 勇人
佐藤病院院長 (矢板市)

「うつ病はこころの風邪」というフレーズを耳にしたことはありませんか？

この言葉は2つの意味が含まれています。誰でもかかる可能性があるという意味ときちんと治療しないと肺炎になる可能性もあるという意味です。うつも風邪と同じで、早期に正しい治療を受けることが必要なんです。

うつ病の原因は何でしょう。ストレス？性格？遺伝？…などが関与していると言われていますが、脳内にあるセロトニン・ノルアドレナリン等の物質が足りなくなっていることが主な原因です。インシュリンが足りなくなると起こる糖尿病と同じであると思って下さい。

うつ病の症状は、「眠れない」「気持ちが沈む」「何もしたくない」「動けない」「急に哀しくなる」「不安でいららする」「集中できない」などと表現されます。その他にも、身体の症状(食欲不振・頭痛・めまいなど)も生じることから、精神科でなく他科を受診するケースも珍しくありません。特に「イライラ感」は老人のうつにみられる事が多く、対応を誤ると「死」を選んでしまうこともあり注意が必要です。

治療は、心身の休養と薬物を用いることによって、まず急性に生じている各症状を改善させま

す。休養はエネルギー不足に陥っている心身に十分な補充をする事が大切であり、ゆっくり休める環境も必要で、それがないと薬剤の効きが悪くなってしまいます。急性の症状が治まって安定した時期になったら、心理教育を行い、等身大の自分を知り、無理をしないで生きていけるような行動を促します。ここまでの治療に3～6ヶ月は必要です。

その後は、きちんと外来通院をすることが重要です。よくなったと自己判断して、外来中断してしまうことがよくみられますが、万一再発した場合は、同じ薬剤量や期間で回復しない事も多いのです。そう考えると、うつ病は糖尿病に似ているところがあります。両者とも薬剤等で症状や検査値は改善しますが、その後の通院や生活態度が重要となるからです。

これまでうつ病は、一生涯「薬」を服用しなければいけない疾患と考えられてきましたが、現在は数年単位の通院後に、症状が安定して「生き方」「考え方」「周囲の環境」が整っていれば治療を終了する事が可能であるという考え方に変わっています。ですから、兆しがみえた時の早期受診が必要なのです。

くれぐれも、「こころの風邪」が「肺炎」にならないうちに…



9月の集団健康診査・検診日程

- ◆ 特定健診を受診される方は、保険証と受診券(国民健康保険以外の方)を必ずお持ちください。お忘れになると、当日受診できませんのでご注意ください。
- ◆ まだ申込みをされていない方で、受診希望の方は、健康増進課へご連絡ください。
- ◆ 健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

受付時間：午前 8 時30分～10時30分

月 日 (曜)	会 場	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症
9月4日(水)	勤労青少年ホーム	○	○	○		
5日(木)	勤労青少年ホーム	○	○	○		
9日(月)	市保健福祉センター	○	○	○		
24日(火)	勤労青少年ホーム	○	○	○		
25日(水)	城の湯ふれあい館	○	○	○		
26日(木)	勤労青少年ホーム	○	○	○		

◆ 市ホームページに健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

すこやか矢板21シリーズ⑥ 8月は食生活改善普及月間です

「塩分とり過ぎてない？」

食塩をとり過ぎると、循環血液量が増えて血圧が上昇し、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。普段から減塩を心がけましょう。

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

もっと知りたい方は下記の講座に参加してみましょう



「どのように減塩すればいいの？」

めん類の汁には多量の塩分が含まれているので、残す習慣をつけましょう。

だしを濃くとると、薄味でもおいしく食べられます。



醤油やソースは、かけるのではなく、つけて使いましょう。

ねんきん

免除制度と追納について

7月から、平成25年7月分～平成26年6月分の国民年金保険料免除申請が始まりました。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。

●保険料免除制度

●若年者(30歳未満)納付猶予制度

これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されますが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

このため、これらの期間は10年以内(例えば、平成25年4月分は平成35年4月末まで)であれば、あとから保険料を納付すること(追納)ができるようになっています。

将来、受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6313
矢板市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

募集 減塩名人教室 ～あなたの尿中塩分量測ってみませんか？～

尿検査から自分の1日の食塩摂取量を知ることができます！

高血圧予防のために、健康教室を通して減塩のポイントを学ぶことができます。お気軽にご参加ください。

教室内容〈全5回〉

回	日 時	内 容	場 所
1	9月4日(水) 13:30～15:00	尿検査、血圧測定方法等の説明会	保健福祉センター生活指導室
2	9月18日(水)	1回目尿検査	保健福祉センター
3	10月2日(水) 9:30～15:00	健康教室(尿検査結果について、食生活講話、調理実習、など)	矢板公民館
4	11月11日(月)	2回目尿検査	保健福祉センター
5	11月29日(金) 9:30～11:30	結果報告会	保健福祉センター生活指導室



対象者／市内在住の方
定員／20人(応募多数の場合抽選)
参加費／無料
申込方法／直接または、電話でお申し込みください。
申込期限／8月20日(火)
申込・問い合わせ／市食生活改善推進団体連絡協議会事務局(健康増進課) ☎(43)1118