

健康ひろば

こころの健康を みつめてみませんか

☆増えてくる「うつ病」

近年、性別や年齢を問わず、うつ病が増えていきます。うつ病は、17～18人に1人の割合でかかる、ごくありふれた病気です。

☆「うつ病」とはどんな病気？

うつ病は、からだ全体のエネルギーが低下した状態のことです。うつ病になると、

- ・(こころの症状)
 - ・興味、関心が持てない
 - ・眠れない、朝早く目が覚める
 - ・落ち着かない気持ちになる
 - ・疲れやすく、やる気が出ない
 - ・集中力がない、決断できない
 - ・自分を責める、死にたくなる
- (身体症状)

- ・長引く肩こりや頭痛、めまい
 - ・食欲不振、便秘、下痢など
 - ・突然息苦しくなる
- といった症状が出ます。

☆なぜうつ病になるの？

うつ病は、真面目で責任感が強い性格の人に多いと言われていています。

うつ病の原因は、いまだはっきりとはしていませんが、脳内の物質が影響していることが分かっています。

うつ病は、いわば「脳の風邪」のようなもので、本人の性格ややる気とは一切関係ありません。

☆うつ病は気付かれにくい？

うつ病は、症状に個人差があり、一見本人がうつ病で苦しんでいると気付かないことがあります。そのため、周囲から「やる気がない」「能力がない」などと誤解をされがちです。さらに本人も、真面目ゆえに自分の変化や周囲の反応に戸惑い、焦ってつい無理をし、病状の悪化を招くことがあります。

また、これからの季節では、

夏はてや季節の変わり目の体調不良と間違えることもあります。長引く症状は、うつ病の可能性もあり、注意が必要です。

☆気になったら

まずはご相談を

うつ病は、適切な治療によって治る病気です。「もしかしらうつ病かも知れない」と感じたら、まずは、お近くの医療機関（精神科・神経科・心療内科など）に気軽に相談してみてください。また、保健所では専門医や保健師による心の健康相談を実施しています。秘密は守られますので、気軽にご利用下さい。

「こころの健康相談」問い合わせ先

後志保健福祉事務所保健福祉部（倶知安保健所）
精神保健福祉係 TEL 0136-23-1957
後志保健福祉事務所余市支所（倶知安保健所余市支所） TEL 0135-23-3104



こころの健康づくり講演会

パチンコ、競馬、マージャンなどのギャンブルは、私たちのごく身近にあるものですが、一方で、はまってしまい抜け出せなくなり、依存症の病気になることがあります。

ギャンブル依存症とは一体どのような病気なのか、依存症にならないために、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。地域の皆さんと一緒に学べる場として、次のとおり講演会を開催します。

【日時】平成18年10月16日(月) 午後2時～4時
【場所】余市町中央公民館3階(余市町大川4丁目143番地)
【テーマ】「これって病気?! ギャンブルのおはなし～依存症にならないために～」
講師 医療法人 北仁会 石橋病院 院長 白坂知信氏

【申込】電話またはFAXで10月10日(火)まで
【問い合わせ・申し込み先】

- ◆後志保健福祉事務所こども・保健推進課精神保健福祉係
電話0136-23-1957・FAX0136-22-1575
- ◆後志保健福祉事務所余市支所 主査(保健指導)
電話0135-23-3104・FAX0135-23-3614
- ◆地域生活支援センターやすらぎ 上村
(余市精神保健福祉研究会事務局)
電話0134-29-3178・FAX0134-29-3170

10月の余市管内休日当番病院等

診療時間 午前9時～午後5時

日	医療機関名	住 所	電話番号
1日(日)	小 嶋 病 院	余市町大川町7-13	22-2245
8日(日)	池 田 内 科 ク リ ニ ッ ク	余市町黒川町911-1	23-8811
9日(月)	西田内科医院	余市町黒川町7-29	23-7111
15日(日)	よいち北川 眼 科 医 院	余市町黒川町12-84-1	22-1308
22日(日)	林 病 院	余市町山田町50	22-5188
29日(日)	黒川町整形外科 ク リ ニ ッ ク	余市町黒川町3-25	22-2447

※受診される方は、あらかじめ病院等に電話確認をお願いします。

10月のこよみ

「◆」については別に参加者募集のお知らせがあります。
※都合により日程が変更になる場合がありますので、
回覧などでお確かめ下さい。

- 2 (月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 4 (水) ●ポリオ生ワクチン投与【対象：3～90月未満児】
(13：00～ 総合文化センター)
●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 5 (木) ●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 7 (土) ◆第4回少年教室「写真」
(10：00～ 総合文化センター)
- 8 (日) ◆第22回町内ゲートボール大会
(10：00～ ふれあいゲートボール場)
- 9 (月) ■体育の日
●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 11 (水) ●巡回ドック結果説明会 (美国地区)
(13：00～ 総合文化センター)
●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 12 (木) ●第5回リフレッシュ学級
(14：00～ B & G 海洋センター)
●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 13 (金) ●巡回ドック結果説明会 (入舸・余別地区巡回)
- 15 (日) ●美国中学校学校祭

- 16 (月) ●余別地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 乳児健康相談【対象：6～7ヶ月・9～10ヶ月児】
- 乳幼児健康診査
【対象：3～4ヶ月児・1歳6ヶ月児・3歳児】
(9：30～ 総合文化センター)
- 18 (水) ●幌武意小学校学芸会
●入舸地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 19 (木) ●入舸小学校学芸会
●美国地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- 20 (金) ●介護者元気教室
(9：00～ バス見学)
- 美国小学校学芸会
- 22 (日) ●日司小学校学芸会
●余別小学校学芸会
- 23 (月) ●余別地区リサイクル日 (ペットボトル・紙類)
- ◆第15回B & G杯争奪バレーボール大会
(18：30～ B & G 海洋センター)
- 24 (火) ●育児講演会「女は忙しい！」
(19：00～ 子育て支援センター)
- あったかネットワーク「映画鑑賞」
(13：00～ 総合文化センター)
- 25 (水) ●入舸地区リサイクル日 (缶・ビン)
- 26 (木) ●美国地区リサイクル日 (缶・ビン)

今月の納税

納期内完納に
ご協力ください

国民健康保険税

第6期・納期限／10月25日

町・道民税

第3期・納期限／10月31日

交通安全はみんなの願い

積丹町 ゼロ
死亡交通事故 **0** の日

2,207 日 達成

(平成18年8月31日現在)

文芸だより

— 10月の俳句 —
(美国踏青俳句会)

征き逝きし六十年や盆のまた
トネルの出口ゆがみぬ日の盛り
ドライブの神威岬の夏かもめ
ひっそりと矢車草の無人駅
写生子の夏帽子みな海を向く
初挽ぎの胡瓜の棘にさされけり
香水とフランスパンの濃き匂ひ
夜の秋のそば茶の香の充ちにけり
風の日の身ぐるみうにの香に昏るる
B二十九の話しながら盆の道
「よきこい」は故郷の唄盆踊
夏の風牧場を走る雲の影
しばらくは拜啓前略夏見舞
逆縁の迎火を焚く浜辺かな
四斗樽の朝顔五色咲き競ふ
しやぼん玉青信号に舞ひにけり
菓蔗の上の風の影ゆれ扇風機
一粒の貝を拾ひて夏惜しむ
五六本きゅうりもぎ朝の新漬けに
風鈴の音の茶の間にうとうとす
女学生の白きブラウスコロンの香
薬局に七夕飾りありにけり
盆休み息子へチャイハン今日もかな
盆波に展望船の旗なびく
西日さす校舎はいまだ夏休み
孟蘭盆の往き交う僧の足早に
峠越ゆ耳にのこりし蟬しぐれ
磯遊び犬も戯る波の中

成田智世子
荻野美津子
佐藤 久子
藤原 わ子
戸来 和子
安岡 歌子
丸山ミヨ子
山口 笑子
嶋田 弘子
入江 幸子
板倉 節子
菊谷 知子
河岸 悟郎
河岸 栄子