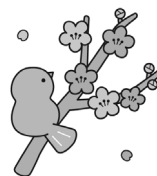


☆☆☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆☆☆

3月は、『自殺対策強化月間』です。



***思いあたることはありませんか？** ※厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

- ☐ 毎日の生活に充実感がない。
- ☐ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ☐ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする。

2つ以上にあてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性があります。

***こんな症状はありませんか？**

～からだの症状～

- ・頭痛 ・不眠 ・食欲減退 ・めまい ・耳鳴り ・全身倦怠感
- ・体重の減少 ・吐き気 ・腹痛 ・便秘や下痢 など

～感情の変化～

- ・気分が沈む ・涙もろい ・不安 ・自分を責める
- ・自分などいない方がいいと考える ・死にたくなる など

～意欲の変化～

- ・やる気がでない ・集中力の低下 ・決断力の低下 ・記憶力の低下
- ・興味や関心がなくなる



上記の症状があった場合は、精神科や心療内科・精神神経科がある医療機関等に、早めに相談しましょう。「精神科にはちょっと抵抗が…」という方は、職場の産業医、かかりつけの内科や女性の場合、婦人科の医師等に相談してみましょう。

【 その他相談窓口 】

- ◎神崎町保健福祉課（健康や福祉サービスに関連すること） ☎1603
- ◎神崎町地域包括支援センター（高齢者に関すること） ☎1607
- ◎NPO法人自殺防止ネットワーク風 長寿院（成田市） ☎0476-96-2204(24時間)
- ◎千葉いのちの電話 ☎043-227-3900（24時間）
- ◎いのちの電話フリーダイヤル ☎0120-783-556（※毎月10日のみ 24時間）
- ◎いのちの電話ナビダイヤル ☎0570-783-556（10:00～22:00）

