

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



これらとうつの症状の場合があります。
精神面だけでなく、からだにも不調が表れることがあります。

上記の症状があった場合は、職場の衛生管理者、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
- ▶ 地域包括支援センター（高齢者に関すること） ☎ 1607
- ▶ 香取健康福祉センター ☎ 0478-52-9161
- ▶ 神崎町健康相談ダイヤル ☎ 0120-531171
- ▶ 千葉いのちの電話 ☎ 043-227-3900（24時間）

