

1	日	
2	月	母子手帳交付(田) 子ども開放日(角)
3	火	乳児相談(対象:H18 2~3月生/H17.10~11月生)(田) 健康教室(角)
4	水	なかよし教室(角)
5	木	1歳6ヶ月 3歳児健診(対象:H17 3~4月生/H15.2~3月生)(田) 健康教室(角)
6	金	1歳6ヶ月 3歳児健診(対象:H17 3~4月生/H15.2~3月生)(神)
7	土	
8	日	西木地区駅伝競走大会
9	月	
10	火	母子手帳交付(角) 予防接種(二種混合「ジフテリア・破傷風」)(角・西・神)
11	水	健康教室(角) 予防接種(二種混合「ジフテリア・破傷風」)(角・田)
12	木	乳児健診(対象:H18 5~6月生/H17 12~H18.1月生)(田) 献血(にしき園前、西木総合開発センター前、清流苑前、西木消防分署前)
13	金	さわやか教室(角) 角館盆栽展(~15日)(角館広域交流センター)
14	土	
15	日	
16	月	母子手帳交付(西) 子ども開放日(角) さわやか教室(田)
17	火	2歳6ヶ月児歯科健診(対象:H16 2~3月生)(西)
18	水	予防接種(ポリオ生ワクチン)(角) さわやか教室(西)
19	木	乳児健診(対象:H18 5~6月生/H17 12~H18.1月生)(西)
20	金	2歳6ヶ月児歯科健診(対象:H16 2~3月生)(田) 基本診断結果説明会(角)
21	土	
22	日	
23	月	母子手帳交付(角)
24	火	予防接種(三種混合・BCG)(神) 基本診断結果説明会(角)
25	水	予防接種(三種混合・BCG)(田) 基本診断結果説明会(角) 健康教室(角)
26	木	3歳児健診(対象:H15 2~3月生) 成分献血(仙北市角館庁舎前、市立角館総合病院前)
27	金	乳児健診(対象:H18 1月生/H18 6月生)(角)
28	土	第2回 仙北市産業祭(神代市民体育館)
29	日	第2回 仙北市産業祭(神代市民体育館) 第2回 仙北市健康市民のつどい(角) 語って・奏でる男女共同参画・大間シロー(元オフコーストーク&ライブ)(角館広域交流センター)
30	月	予防接種(三種混合・BCG)(西) 基本診断結果説明会(角)
31	火	予防接種(三種混合・BCG)(角)

## メンタルヘルス (No.1)

10月~12月はメンタルヘルス(※)心(精神)の健康についてお話をします。

「心(精神)の病気」は、自分には関係ないと思われる方が多いのではないのでしょうか。精神は辞書で調べると「知性的・理性的な、能動的・目的意識的な心の動き。根気。気力」とあります。この意とする精神活動のバランスが取れなくなったときに「心(精神)の病気」になりやすくなります。実際には、風邪と同じで誰でもかかりやすい病気なのです。

なんらかの原因で、精神的に負担がかかって、おなか痛くなった経験のお持ちの方も多いと思います。心と体はつながっていて、一時的な症状として現れたのです。しかし、ある程度の期間、精神的に負担がかかると心のバランスが崩れて、気づかぬうちに体から不調な信号を出してきます。長期になると「心(精神)の病気」と言われる「うつ病」、「心身症」、「不安障害」になってしまいます。

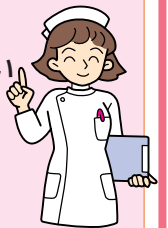
最近よく耳にする言葉は「うつ病」です。「うつ病」は心のエネルギーが不足し、気分の落ち込みが長期にわたり、日常生活に適應できなくなる病気です。しかし、「うつ病」と診断される方より、「うつ症状」は、ちょっとした出来事がきっかけで誰でもなりやすいのです。たとえば、肉親の死、生活や仕事環境の変化、近隣のトラブルや、他人や家族からのちょっとした言葉でも「うつ症状」は現れたりします。

(※)メンタルmentalは[心の、精神の]を、ヘルスhealthは[健康]を意味し、メンタルヘルスとは「心(精神)の健康」のことです。

### うつ症状をあげますので、チェックしてみましょう

#### ◆おもな精神症状

憂うつで気分が重い(気分や意欲の低下)  
悲観的になって自分を責める  
毎日の生活に張りを感じられない  
これまで楽しんできたことが楽しくない  
自分は役に立つ人間だと思えない  
注意力・集中力が低下した



#### ◆おもな身体症状(体の機能の低下)

わけもなく疲れる、だるい  
睡眠障害(眠れない、早朝に目覚める、寝すぎる)  
食欲低下、あるいは食欲過多  
便秘、下痢  
頭が重い、頭痛がする

しかし、このような状態になっていても、本人も自覚しないことがあります。身近な人から見てもわからない時がありますが、いつもと違ってきていると思ったときは、本人の行動や言葉を否定せずに、聞いてあげて受け止めることが大切です。

こんな会話は、ますます、心のバランスを崩します。周囲の人は注意しましょう。

- ・相手を否定するような話をする
- ・なくさめる
- ・「がんばれ」など、叱咤激励する
- ・結論づけをする

来日は、「心(精神)の病気」のサインと対処についてお話をします。