

## うつかな？ 悩んだ時には、早めに相談！！

### 「うつ」についての Q&A

#### Q 岡崎市では自殺はどのくらいの件数があるのでしょうか？

A 昨年では約70件の自殺がありました。だいたい1週間に1度は発生しているということになります。亡くなった方の大半はうつ病だったと言われています。働き盛りの40～50代に多い傾向があります」

#### Qうつ病とは、どんな病気ですか？

A うつ病とは、脳のエネルギーが不足している状態です。予防はまずストレスに気付き、解消することが大切です。眠れない、食欲がない、普段より気分が落ち込むなどの自覚症状があるときは、心が疲れているサインです」


#### Q自分がうつなんじゃないかと思った場合はどうしたらよいでしょうか？

A 休養をとる、好きなことをするなどしても気分が優れない場合は早めに医療機関を受診しましょう。一人で抱え込まないことも大切です。保健所では電話や面接などの相談を随時行っていますのでぜひご利用くださいね」


#### Q家族や職場の人が、いつもと様子が違うな？など感じるときにはどうしたらよいですか？

A ひとりで悩んでいることも多いので、まずは話を聞くことが肝心です。無理にアドバイスしようとは考えず、とにかく話を聞いてあげてください。だれかにつながっているということが大切です。保健所では本人だけでなく、ご家族からの相談も受けていますので、ちょっとしたことでもお気軽にご相談ください」

## 3月は自殺対策強化月間です！



### 自己チェック！！



次の5項目のうち、2つ以上の項目にあてはまり、その状態が、2週間以上、殆ど毎日続いて、生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性がります。

1) 毎日の生活に充実感がない	YES/NO
2) これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった	YES/NO
3) 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じる	YES/NO
4) 自分が役に立つ人間とは思えない	YES/NO
5) わけもなく、疲れたように感じる	YES/NO

早めに医療機関や、専門の機関に相談しましょう。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より抜粋

### 岡崎市こころホットライン

心の健康  
電話相談

～聞かせてください、  
あなたのこころの悩み～

専用電話 : 090 - 2577 - 4923

**受付時間** : 月～金曜日 (祝祭日 年末年始除く)  
午後1時～午後8時

心の健康で悩んでいる方と、家族などを対象として  
電話相談をお受けしています  
相談内容についての秘密は守ります。  
相談内容によっては他の専門機関を紹介します。

### あなたのストレス解消法はありますか？



よく眠る

1日3食 食べる





お風呂に入ってリラックス



体を動かす  
運動する

よく笑う



読書など、趣味をする



あなたにあったストレス解消法で、ストレスが溜まる前に気分転換しましょう。

お問い合わせ 岡崎市保健所 健康増進課 精神 難病班 TE 123-6715(900～17:00)

保健所ホームページ <http://www.city.okazaki.aichi.jp/menu3394.html>