

あなたは大丈夫？ うつ病自己チェック

一生のうちに、うつ病になる頻度はわが国では約 15 人に 1 人と言われ、身近な病気として関心が高まっています。その一方でうつ病にかかっている人の 3/4 は、病気に気づかなかったり、医療機関を受診しづらかったりして医療を受けていないと言われています。

うつ病も、予防・早期発見・早期治療が大事。自己チェックをやってみてください。要注意のサインが出たら、早目の休養・相談・受診をおすすめします。



♡ うつ病自己チェック ♡

1. 1ヶ月以上毎日、憂うつな気分または沈んだ気持ちがある。
2. 1ヶ月以上毎日、何事も興味がわかない、いつも楽しめていたことが楽しめない。

上記のうち、当てはまる項目が1つでもある場合は、少しでも早く医師にご相談ください。

そのほか、以下のような症状があれば、医師にお伝えください。

- a. 食欲の増減または体重の増減があった。
- b. 睡眠に問題がある。(寝つきが悪い、真夜中や早朝に目覚める、寝すぎる、など)
- c. 話し方や動作が鈍くなり、いらいらいしたり落ち着きがない。
- d. 疲れを感じたり、気力がないと感じる。
- e. 自分に価値がないと感じたり、罪の意識を感じる。
- f. 集中したり決断することが難しい。
- g. 生きていたくないと思う。



鈴木竜世、尾崎紀夫ほか 精神医学：45(7)：699-708(2003)

「一般医療機関におけるうつ病・うつ病の早期発見とその対応」編集：社団法人日本医師会

こころの健康相談

保健所では、こころの健康に関する相談を受付けています。ぜひご利用ください。

- ・精神保健福祉相談員・保健師が相談に応じます。
- ・精神科医による相談日あります。(予約制)

※来所相談希望される方は、あらかじめ電話等でご連絡をお願いします。

地域保健課 月～金(祝土日除く) 9～16時

TEL：(0536) 22-2203



オー 0157の予防のための 焼き肉の心得!

○157などの腸管出血性大腸菌は、腸の粘膜を侵し、激しい痛みと出血を伴う下痢を引き起こします。

生肉は、○157などの細菌に汚染されていることがありますので、焼肉のときに心得ておくポイントを紹介합니다。

① 下準備での菌の汚染をくい止めましょう。

肉を切ったまな板や包丁などの調理器具は、しっかり洗浄し、熱湯をかけるなどして消毒をしましょう。

調理器具は、下処理用と上処理用を用意しましょう。



② 生肉専用のトング（はさむ道具）



や、^{さいばし}菜箸 を使いましょう。



③ 生食は避け、加熱して食べましょう!

この菌は、**75℃1分間の加熱**で死滅しますので、じっくり焼いて、慌てずに食べましょう。特に小さなお子さんやお年寄りなどは、**抵抗力が弱く、発症しやすい**傾向にあるので、健康な大人以上に注意を払う必要があります。

C型肝炎ウイルス検査をお受けください。

平成6年以前にフィブリノゲン製剤の投与を受けた方、平成4年以前に輸血を受けた方などは、肝炎ウイルスに感染している可能性が一般の方より高いと考えられます。

〈検査受付〉

新城保健所 : 第2・第4 火曜日 午前9時～午前11時

新城保健所設楽支所 : 2月19日、3月18日 午前9時～午前11時

お知らせ

愛知県の保健所では、平成20年4月から新型インフルエンザなど健康危機に迅速・的確に対応するため、支所の専門職員を本所に集約化して、本所の機能を強化します。

見直し後の支所は「保健分室」に組織を変更しますが、医療費公費負担、資格免許、飲食店営業許可など各種の申請受付や難病などの簡易な専門相談についてはこれまでどおり行います。詳しくは新城保健所又は県医療福祉計画課までおたずねください。

〔新城保健所 電話(0536) 22-2203 県医療福祉計画課 電話(052) 954-6266〕

