

こころの健康づくり

～早めの相談でこころ元気に～

◆ストレスとうつ病の関係

私たちは日々の生活の中でストレスを感じることがありますが、過度なストレスはこころの不調やうつ病などの病気の原因となります。

ストレスの例として「家族や友人・職場の同僚との人間関係」などの日常的なものや「大切な人を失う」といった悲しい出来事のほか、「結婚」「妊娠、出産」「職場での昇進」、などの喜ばしい事でもストレスになることがあります。うつ病はこのようなストレスなどが原因で気分が落ち込み、その状態が長く続くことです（目安は2週間です）。

日本人のおよそ15人に1人は、生涯に一度はうつ病になる可能性があるとして報告されています。

◆気づいていますか？うつ病のサイン

うつ病は、決して特別な病気ではなく、治療によってよくなる病気です。つらい状況を放っておかず、こころの不調に気づいたら早めの相談や受診が大切です。

うつ病の自己チェック

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

※これらのうち2つ以上あてはまり、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、うつの可能性を考えてみてください。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

うつ病のサイン（周囲が気づく変化）

- 以前に比べて、表情が暗く、元気がない。
- 体調不良の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる。
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える。
- 周囲との交流を避けるようになる。
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する。
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる。
- 飲酒量が増える。

○もし上記のような状態で、生活に支障が出ている場合には、専門家に相談してください。ひとりで悩まないで、まずは誰かに相談してみませんか。



◆うつ病を予防するために

ストレスをためずに心にゆとりを持った生活が、予防につながります。

バランスの
取れた食事



良質な睡眠



適度な運動習慣



リラックス法を
身につけましょう



困ったときは相談しましょう



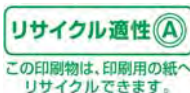
ひとりで悩まないで、まずは誰かに相談してみませんか？

庄内地域の病院・クリニック

医療機関名	住所	電話番号
山形県立こころの医療センター	鶴岡市茅原字草見鶴 51-1	0235-64-8100
武田医院	鶴岡市東新斎町 14-8	0235-25-1114
中鉢医院	鶴岡市双葉町 6-13	0235-23-6161
腰越クリニック	鶴岡市美咲町 25-16	0235-29-1310
島田クリニック	鶴岡市宝町 10-2	0235-23-2080
医療法人幸和会 美咲クリニック	鶴岡市美咲町 25-5	0235-23-7633
なごみクリニック	鶴岡市桜新町 13-3	0235-29-3753
こころの花クリニック	鶴岡市茅原字西茅原 42-1	0235-29-4187
医療法人社団愛陽会 三川病院	三川町大字横山字堤 39	0235-68-0150
医療法人山容会 山容病院	酒田市浜松町 1-7	0234-33-3355
医療法人 酒田東病院	酒田市こあら三丁目 5-2	0234-22-9611
地方独立行政法人山形県・酒田市 病院機構 日本海総合病院 精神科	酒田市あきほ町 30	0234-26-2001
医療法人 竹内医院	酒田市幸町二丁目 6-6	0234-22-7230
医療法人 斎藤クリニック	酒田市あきほ町 654-8	0234-22-5331
医療法人桜心会 さくらこころのクリニック	酒田市東大町二丁目 6-4	0234-21-0148
わたベクリニック	酒田市みずほ一丁目 2-20	0234-43-1337
瀬尾メンタルクリニック	酒田市曙町二丁目 18-6	0234-21-2230

関係行政機関

機関名	住所	電話番号
山形県庄内保健所	三川町大字横山字袖東 19-1	0235-66-4931
鶴岡市健康課 (鶴岡市総合保健福祉センター「にこ♥ふる」)	鶴岡市泉町 5-30	0235-25-2731
酒田市健康課 (酒田市市民健康センター)	酒田市船場町二丁目 1-30	0234-24-5733
庄内町保健福祉課 (庄内町余目保健センター)	庄内町余目字三人谷地 61-1	0234-42-0147
三川町健康福祉課	三川町大字横山字西田 85	0235-35-7033
遊佐町健康福祉課	遊佐町遊佐字舞鶴 211	0234-72-4111
山形県精神保健福祉センター (心の健康相談ダイヤル)	山形市小白川町二丁目 3-30	023-631-7060



【発行】山形県庄内保健所
電話:0235-66-4931

