



第97回

眠れない日が続いていませんか？ 2週間以上続く不眠は うつ病のサインかも…

睡眠での休養に注目

健康を保つためには、①バランスのよい食生活に気を付ける②運動習慣を持つ③睡眠で十分な休養をとる④お酒の飲み過ぎに気を付ける⑤禁煙するなど、生活習慣を整えることが大切です。また、これらは全て、心の健康にも関係しています。

その中でも、睡眠での休養は重要です。市の調査では、睡眠での休養が「あまりとれていない」+「まったくとれていない」成人は19.1%です。特に、20〜50歳代の働き盛りの割合が高くなっています(左ラフ参照)。

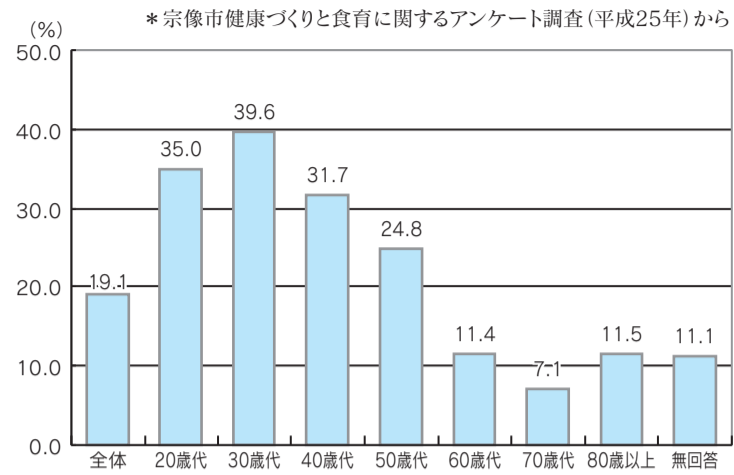
不眠とうつ病の深い関わり

睡眠による休養が十分にとれないと、体の疲れがとれないのはもちろんのこと、脳の疲れもとれず、心の健康が保てなくなります。寝つきが悪い、途中で何度も目が覚める、熟睡感がないなどに気が付いたら、まずは生活習慣を見直してみましよう。

カフェインの摂取を控える、湯ぶねにつかる、好きな音楽を聴いてリラックスする、目覚めたら日光を浴びるなども効果的です。それでも不眠が続く場合は、うつ病のサインかもしれません。

気になる症状が長く続くときは、一人で悩まず、早めに相談を

【睡眠での休養が十分とれていない人の割合
('あまりとれていない'+「まったくとれていない」の合計)】



うつ病は、特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性があります。本人のやる気とは関係なく、頑張りたくても頑張ることができません。うつ病は、早い時期に適切な治療を受けることが大切です。放置すると、最悪の場合、自殺に結びつくこともあります。

不眠が改善しない、楽しかった趣味が楽しめなくなりました。健康づくり課 問い合わせ先 ☎(36) 1187

保健師からの一言

うつ病予防の取り組みについて



濱田保健師

【うつ病予防スクリーニングや基本チェックリストで心の状態を確認しています】

市の住民健診では、65歳未満の人には、「こころの健康づくり質問票」を活用したうつ病予防スクリーニングを実施し、必要に応じて、心の相談窓口や専門医療機関の情報を提供しています。

要介護(支援)認定を受けていない65歳以上の人で、奇数年齢になる人には、誕生月に「介護予防のための基本チェックリスト」を送付しています。チェックリストでは、心と体の健康状態などを確認し、必要に応じて介護予防教室を案内しています(詳細は健康づくり課に問い合わせを)。

日頃から、心の健康づくりを意識して、自分自身の心の状態を見つめるとともに、家族や友人の様子がいつもと違うと感じたら、声をかけるなど、身近な人の心の健康にも気を付けていきましょう。

3月は自殺対策強化月間です

国は例年、月別自殺者数の最も多い3月を、自殺対策強化月間と決め、悩みを抱えた人が相談しやすい環境づくりを目指しています。

うつ病について知っていますか？

- うつ病は、誰でもかかる可能性があります
- 不眠や食欲低下など、心だけでなく体にも変化が現れます
- うつ病の症状のために、自分を責め、死にたくなることもあります
- できるだけ早い時期に治療を始めることが大切です



- 十分な休養
- 抗うつ薬の服用



地域交流9人制バレーボール大会

宗像市バレーボール協会

日時 4月29日(水・祝)
受付 午前9時
開会式 同9時15分
会場 市民体育館、河東小体育館
対象 同じ自治公民館区域内に在住し、住民登録をしている中学生以上で編成したチーム

市長杯ダブルス テニス大会

日時 5月10日(日)
受付 午前8時15分〜同8時45分
実施 同9時
*実施の有無は、当日、現地を確認を
会場 宗像ユリックス・テニスコート

申し込み先 宗像市体育協会事務局
〒811-3406 稲元5-2-1
市民体育館内
問い合わせ先 宗像市バレーボール協会(永島)
☎(36) 8431

入手可
●申込先 宗像市体育協会事務局
●郵送 〒811-3406 稲元5-2-1
●1・市民体育館内
●問い合わせ先 宗像市バレーボール協会(永島)
●参加料 3000円/ペア
●一般 3000円/ペア
●会員、高校生以下 2000円/ペア
*詳細は問い合わせを
*市教育委員会後援
●申込締切日 4月30日(木)
●申込必要事項 ①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号
●申込・問い合わせ先 宗像市テニス協会事務局(岩淵)
☎・FAX (33) 0424
●郵送 〒811-4145 宗像市陵厳寺2-6-21
*申込締切日必着 04:00
✉gotimy718@yahoo.co.jp

編集後記

■門出の春。就職や入学で市外に転出する人、市に転入する人と、さまざまな春を迎える。5年前に就職で県外に出た家族が、生まれ育った地に転職して戻って来る。逆に弟の家族が県外に就職で出て行く。悲喜(こも)も、慌てて引越先を決めて大失敗したようだ。急いでいるときこそ契約は一呼吸してかな (ひ)
■一に睡眠二に睡眠、三四がなくて五に睡眠…。呪文のように自分に言い聞かせ、質の良い眠りを取れるように心掛けています。目覚めた朝の体調は、1日を元気に過ごすことができるかどうかのパロメーター。健康むなかた21で紹介している睡眠での休養の必要性。今一度、自分の生活習慣を振り返りたい (み)
■子育て用品が「ゆずる人」から「もとめる人」へと贈られる、こねつとの「もったいないコーナー」が3月で終了。これに変わる新事業が4月から始まる。私も子どもから始める。私も子ども頃の、親戚のお姉さんから洋服をもらい、物の大切さと人のつながりを学んだ。大人になり、私も「ゆずる人」の立場になりたいと思う。(り)