



心の健康

近年日本の自殺者数は増加し、ここ数年は年間3万人を超え、交通事故死亡者数の約5倍になっています。

その中でも「うつ病」を患っている人が多く、治療法が確立され治る病にもかかわらず、適切な治療がされないで自殺に至ってしまうことが問題になっています。

今月は「うつ病」を学習しながら、自分と家族や職場など身近な人のメンタルヘルスを考えてみましょう。

うつ病は過度のストレスによりだれでもなる病気

うつ病は子どもから高齢者までの年齢にも広く発症する病気で、ストレスの多い現代社会ではだれもがかかる可

能性があります。真面目で責任感、正義感が強く、周りに気配りをする人がかかりやすいといわれています。

気分の不安が一週間

嫌な思いをしたり、つらい経験をしたときは心が沈むのは正常な反応です。それが病気がどうかの判断の目安は、次のような症状が継続して二週間以上続いている場合です。

うつ病のサイン

《自分で感じる症状》

憂うつ、気分が重い、悲しい、イライラする、集中力がない、好きだったこともやる気がおきない、物事を悪いほうへ考える、自分を責める、死にたくなる、眠れない、食欲がない、疲れやすいなど。



《周囲からみてわかる症状》

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える、仕事のミスが増える、遅刻・欠勤が増えるなど。

非常につらい気持ちで過ごさなければならぬことや、自殺の危険の高いことから、サインに気づいたら迷うことなく、精神科や心療内科を受診させて、治療を受けるように勧めましょう。

うつ病のかたに家族や周囲が気をつけるポイント

《日常生活の負担を減らす》

気がねせずにつくくりできるような配慮しましょう。状態が悪くても細々したことが気になり頑張ろうとします。例えば、ごみ出しや掃除などを本人がやっていた場合、家族で話し合い、分担して一つでも減らすよう調整してみましょう。

《励ましの言葉をかけない》

限界まで頑張っている人に「あなたなら大丈夫」「頑張ってる」などの励ましの言葉は逆効果です。つらい気持ちを打ち明けら

れたら、その気持ちを共感しながら親身になって話を聞きましょう。

意見や決断を求めない

判断力が鈍っているため、重大な決断を迫るのはやめましょう。判断が必要ときは周囲の人が「こっちのほうがいいかもね」と提案してあげるといいでしょう。

規則正しい服薬の支援

薬の効果が現れてくるまでは3週間ほどかかります。毎日決められた時間に決められた量を飲み続けることで効果を発揮しますので適切に薬の服薬を続けていけるように手助けしていきましょう。

受診のときは診察室へ同席

本人の状況や治療に関する不安を医師に正確に伝え、医師の説明を理解して治療の手助けをしていくために、受診のときは家族などができるだけ同席しましょう。



本人や家族だけで悩んでいないで相談ください

精神の病気は、誰にも相談できず何かおかしいと思いがらも初めは、家族もどう接していいのかわからず、受診を嫌がる場合は時間だけ過ぎてしまいます。家族みんなが不安定になる前に、まずは相談してください。

足柄上保健福祉事務所では精神保健福祉担当職員が随時電話での相談を受けています。また、月2回、精神科医師の相談を予約制で行っています。うつ病だけでなく、気になる言動や統合失調症、認知症など、本人でも家族だけでもかまいません。一人で悩まず、お気軽に相談ください。

心の問題は地域みんなの問題

心の病気は本人と家族だけの問題ではありません。誰でもなり得る病気として町民みんなが理解を深め、地域で支え、温かく見守っていきけるようにしたいですね。

保健介護課

保健師 田中美津子

☎84-0327

子育てワンポイント

58

子どもをきかなくてなかなか言うことを聞かせません。

親は、子どもをなんとかやる気にさせようと「あれをきなさい」「これをきなさい」と、つい命令口調になってしまいがちです。最初のうちは子どもも言うことを聞きますが、そのうち反発したり、親の顔をうかがったりするようになってきます。

そういうときは、子どもができたこと、やったことを認める言葉をかけてみましょう。小さなことでも、「〇〇してくれてありがとう」と子どもの長所を親が見つけることで、子どもは自分がしたこと親が喜んでいると感じます。そして、自分はやればできるという、子どものやる気を引き出すことにつながります。また、子どもをしかるときは次の点に注意しましょう。

人ではなく行動をしかる

「あなたはだめだ」というような子どもの全人格を否定するようない方ではなく「〇〇するのはよくない」という言いかたをしましょう。

なぜしかられているのかわかるの言い方をする

「友達のおもちゃを取っちゃだめでしょ」と言うように何がいけないのかわかるように伝えましょう。

今度はどうしたらよいか伝える

「ちゃんと友達に貸して」って言うおうちね」など対処法をきちんと伝えましょう。

保健介護課

☎82-0327

「お！米ときをお願ひします！毎朝、年長クラスのゆり組の子どもたちが、元気いっぱいの声で給食室にやってきました。ゆり組には、自分たちが給食で食べる分のご飯を毎日炊いてもらっています。

ザルに入った米をといで釜に移し、水を入れて炊飯器にセットする。子どもにとっては、とても力のいる作業です。炊飯活動が始めたばかりのころは、米をこぼしてしまったり、友達と協力できずにいる姿が見られたので、手を貸したり、後ろから見守りながらの作業でした。現在は、ほとんど自分たちだけで炊飯活動ができるようになりました。

炊

飯活動を始めたばかりのころは、米をこぼしてしまったり、友達と協力できずにいる姿が見られたので、手を貸したり、後ろから見守りながらの作業でした。現在は、ほとんど自分たちだけで炊飯活動ができるようになりました。

「お」米一粒一粒のたいせつさに気づくことができ、終了後の掃除までしっかりとやってくれています。

ゆ

り組は、炊飯活動だけでなく、米作りも頑張ってくれました。6月には冷たい田んぼに入り、どろんこになってみんな楽しそうに田植えをしていました。10月には、地域や父母のかたの協力

れない手つきで持つ子が、茶碗についたご飯を一生懸命集め、「ピカピカにしたよ！」と茶碗を見せてくれました。にっこりとうれしそうな顔を見て、私もとてもうれしい気持ちになりました。

保

育園の畑では、ミニトマトやピーマンなどを育てたり、さつま芋を作ったりしています。一歳になったばかりの子もたちがそと土に触れ、保育士といっしょにさつま芋を掘っていました。小さいころから食材を身近に感じ、食に対する興味や関心を持つことができる環境作りや、きっかけを与えていけたらと思います。

そ

のほかに、餅つきや焼き芋、月に一度のクッキングなど、季節を通してさまざまな食育活動があります。これらを通じて、食べ物へのありがたさやたいせつさを感じながら「みんなで食べるのが楽しくておいしい」と思う子どもたちになってほしいと願っています。これから子どもたちの健やかな成長を見守っていききたいと思えます。



みんなで食べると楽しくおいしい

先

日、三歳児のクラスで子どもたちといっしょに食事をしました。はしを慣