

「うつ病」ってどんな病気？

Depression Check

「はい」か「いいえ」、「わからない」でお答えください。

- | | | | |
|-------------------------|----|-------|---------|
| * 朝起きたとき気分がすぐれませんか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 夕方や休日になると気分が楽になりますか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 新聞やテレビ見る気にならないですか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 服装に気を使うのが面倒ですか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 仕事に取りかかるのがおっくうですか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 決断が鈍くなりましたか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 仕事の処理にいつもより時間がかかりますか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * なんとなく不安でいらいらしますか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 最近食欲が落ちましたか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 最近性欲が落ちましたか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 最近自信がなくなりましたか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * いっそ死にたいと思うことがありますか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * 最近涙もろくなりましたか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |
| * できれば人と話したくないですか？ | はい | ・ いいえ | ・ わからない |

「はい」の答えが5個以上の方は、要注意です。うつ病は自分で気がつかないうちに進行することがあります。「はい」の多かった方は、一度専門医の診察を受けられたらと思います。

皆さんに合った方法でストレスを解消しましょう。ゆっくりゆっくりあせらずに！！

(出典) WHITE BOX <http://www.netwave.or.jp/>

《うつ病とは》

ストレス社会の中、心の病が身近になっている現在、うつ病という病名をよく耳にするようになってきました。ここで簡単にうつ病の基礎知識を述べようと思います。うつ病は、はっきりした原因なしに憂うつになり、すべてに興味がなくなることを言います。この他、無動になるイキイキした感覚が消失する。物悲しく涙が止まらない等の症状が出ます。イライラしてじっとしていられなくなったり、不安で仕方ないと感じたりする人もいます。典型的な症状として、倦怠感、食欲不振、睡眠障害、自殺念慮等があり、原因は人によって様々ですが、人間関係のストレスや仕事、家事労働での過労、妊娠、更年期等があります。なりやすい性格として、真面目で几帳面、義理堅く責任感が強い等自分を追い込むタイプの方は要注意です。

《河野名島病院 体育館一般開放のお知らせ》

河野名島病院体

育館を地域の方々の文化向上、及びスポーツ振興の場として無料でご利用していただきたいと考えております。地域の皆様にご利用いただき、地域に開かれた病院となれば幸いです。詳細は、河野名島病院(681-5231)までご連絡ください。



利用時間	院内行事が優先されます。
平日	午後 5時30分～午後8時30分
土曜日	午後 12時30分～午後8時30分
日・祭日	午前 10時～午後8時30分

設 備 (同時利用に制限があります)	
バレーボールの場合	1面
室内ゲートボールの場合	2面
卓球の場合	3台
バトミントンの場合	1面