

健康手帳

うつ病について

うつ病は精神障害の中でも多く、一般診療で受診した人の約10%が該当するといわれています。

基本的な症状は、気分が憂うつで、何事も面白くなく、寂しくて仕方ないという感情面での異常で、抑うつ気分といえます。気力や集中力もなくなるので物事の決断が難しくなり、以前にはできていた仕事や勉強ができなくなる人が多く、自信を失ってしまいます。将来に対しても悲観的で、自分は価値のない人間と思ひ込み、自殺をすることもあります。

一方、食欲不振、不眠、全身けん怠感、頭が重く感じるなどの身体症状もよく起こります。これらの症状は1日のうちでも変化し、朝から午前中に悪く、夕方から夜にかけて軽くなるという特徴があり、日内変動と呼ばれています。

甲状腺機能低下症、パーキンソン病、脳腫瘍などの体の病気が原因で、うつ状態になることもあるため、注意が必要です。これらは、原因となる病気に対する治療や薬の減量中止によって回復します。

うつ病は十分な休息が大切です。頑張れと励ましては、かえってよくありません。本人が責任を感じて無理をするため、病気が悪化するからです。最近では、副作用が少なく効力の高い抗うつ薬（SSRI、SNRI）も開発され、医師の下で療養すればほとんどの人が改善します。

（前橋市医師会 松沢 一夫）



日時 6月10日 6月14日
、午前9時30分～午後1時

健康

調理実習や軽体操
栄養教室で学ぼう

栄養教室

会場 総社公民館 保健センター
対象 一般、先着各三十人
内容 調理実習、栄養の話、軽体操、参加費 無料、材料費は実費負担、申し込み 各開催日の一週間前までに同センターへ

高脂血症教室
日時 6月10日・17日、午前9時30分～正午
会場 保健センター
対象 一般、先着二十人
内容 保健師・栄養士の話し込み
6月3日 までに同センターへ

問い合わせは同センター
223 8844へ。

健康テレホンサービス
234 4970

健康テレホンサービスの原稿検索と健康相談がインターネットで利用できます。アドレスは <http://www.rain.com/kenko/> です。

月曜 ピアスの注意事項
火曜 毛染めの注意事項
水曜 朝シャンへの警告
木曜 日焼けの注意事項
金曜 ダイエットを正しく
土日曜 ダイエットを正しく
直接相談タイム 医師が直接相談。5月13日（小児科と内科）・21日（歯科）、午後7時30分～9時

休日当番医		下表の休日当番医（市内の内科・外科・婦人科・耳鼻科・眼科のみ）の所在地が、市医師会のホームページ地図情報で検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ です。 また、iモードやボーダフォンライブ！などの携帯電話からもアクセスできます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ です。									
月	日	週	内 科			外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
5月	9日	第2日曜	なんきつこどもクリニック 荒牧町（児） 235-2558	今村内科医院 昭和町一丁目（内） 231-5557	春山医院 日吉町二丁目（内） 233-1551	殿岡内科小児科医院 天川原町（内児） 221-1599	三村整形外科医院 上細井町（整） 234-4477	剛 医 院 広瀬町三丁目（外） 266-3566	横田産婦人科医院 下小出町一丁目 234-4135	耳鼻咽喉科川島クリニック 西片貝町一丁目 260-1187	かめい眼科 城東町一丁目 260-1200
	16日	第3日曜	瀬下こどもクリニック 元総社町（児） 255-3350	塚田医院 南町三丁目（内） 221-3155	八代医院 川曲町（内） 255-0846	敷島医院 川原町（内） 235-9339	前橋外科医院 天川町（外） 263-1018	滝沢整形外科医院 関根町（整） 232-6502	産科婦人科小川医院 高崎市赤坂町 027-322-0595	角田医院 高崎市若松町 027-325-8844	高崎眼科 高崎市栄町 027-322-5005
	23日	第4日曜	吉田小児科医院 箱田町（児） 253-7733	中野医院 新前橋町（内） 290-1388	前橋東クリニック 下大屋町（内児） 268-2260	上武呼吸器科内科病院 田口町（内） 232-5000	岩崎外科医院 六供町（外脳外） 223-7823	東前橋整形外科 西大室町（整） 268-5777	さくらレディースクリニック 表町二丁目 224-7606	みづら耳鼻科医院 広瀬町三丁目 266-7023	結城眼科医院 西片貝町三丁目 226-7575
			薬局（保険調剤） 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 223-8400 ・午前9時30分～午後6時								
			歯科（救急） 日曜・祝日は歯科医師会館 岩神町二丁目19-9 232-2046 ・午前10時～正午、午後1時～3時								
			休日当番接骨院 柔道整復の施術） 5月9日 =松井接骨院（北代田町） 232-0238、笹沢接骨院（青梨子町） 251-9595 5月16日 =相沢接骨院（荒子町） 268-5000、大利根接骨院（下新田町） 252-6701 5月23日 =あさひな接骨院（関根町三丁目） 260-1234、橋本接骨院（粕川村） 285-4874								