

## 身近な“うつ”

皆さんは“うつ”という言葉、日頃の生活で聞いたり話したりした事はありませんか？  
単に気分が落ち込んでいることと考えられがちですが、「うつ病」は思考や感情、意欲や行動、さらに身体面にまで変化が現れることもあります。  
そして、うつ病は単に気持ちや性格の弱さから起こるものではなく、誰でも陥ってしまう可能性があります。  
うつ病は、脳内の神経伝達物質が正常に働かなくなると、病気の状態を引き起こしていると考えられています。

### ■その症状とは・・・

睡眠障害	寝つけない、何度も目が覚める、早朝覚醒、熟睡できない
身体症状	倦怠感が持続、食欲低下、体重減少、頭痛や肩こり、体の痛み
気分・感情障害	憂うつ、悲しい、寂しい、不安で仕方がない、焦り感、イライラ、意欲の低下、物事がおっくう、無関心になる
思考・判断力	判断や決断ができない、考えが進まない、悲観的、自責感・・・など

個人差はありますがこの様な症状が多く見られます。  
疲れているのに2週間以上眠れない、お酒の量が最近増えた、身体不調で受診しても原因がはっきりしない・・・など、心配なことはありませんか？  
心当たりがあれば、早めに主治医や専門医療機関にご相談ください。

“うつは必ず良くなる病気です！焦らず、気長に回復を待つことが大切です”

【お問い合わせ先】  
健康福祉課 ☎22-3115



## 「ロコモ」ってなに？ のおはなし

からだのいいはなし

「最近、足腰が弱った」と感じていませんか？ひょっとしたらロコモの始まりかもしれませんよ。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。

いつまでも自分の足で歩き続けて



いくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

### ロコモチェック！

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり、すべったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④15分くらい続けて歩けない
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのがきびしい
- ⑥家庭での掃除機の使用や布団の上げ下ろしがきつい

これらの項目は骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン！ひとつでもあてはまれば、ロコモの心配があります。

四万十町国保大正診療所  
石井隆之・岡聡司・大川剛史

# お知らせ



## 保健カレンダー

月日	事業名	場所	時間(受付時間)	月日	事業名	場所	時間(受付時間)
9月16日(水)	ひまわり相談(※) 3歳6か月児健診	十和保健センター 役場東庁舎	9:30~11:30 午後(対象者に個別通知)	7日(水)	乳幼児健診	十和保健センター	午後(対象者に個別通知)
18日(金)	ひまわり相談(※)	大正健康管理センター	13:30~16:00	14日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)
24日(木)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	役場東庁舎 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00~ (対象者・希望者に個別通知)	16日(金)	ひまわり相談(※)	大正健康管理センター	13:30~16:00
25日(金)	結核・肺がん・胃がん検診 特定健診・後期高齢者健診	役場東庁舎 ※結核・肺がんのみ巡回あり	8:00~ (対象者・希望者に個別通知)	19日(月)	子宮がん・乳がん検診	立西町民会館	9:00~10:30
29日(火)	献血(400mL)	役場東庁舎	10:00~12:00 13:00~16:00	21日(水)	子宮がん・乳がん検診	仁井田町民会館 影野町民会館	9:00~10:30 13:30~15:00
30日(水)	4・7か月児健診	窪川地域子育て支援センター	午後(対象者に個別通知)	大腸がん検診	大正・十和地域	※詳細は、区長文書・ 受診希望者に個別通知	
10月1日(木)	結核・肺がん検診 【ひろい】	大正大奈路~大正~大正北ノ川	9:00~ 巡回	ひまわり相談(※)	十和保健センター	9:30~11:30	
5日(月)	子宮がん・乳がん検診	東又基幹集落センター	9:00~10:30 13:30~15:00	22日(木)	子宮がん・乳がん検診	七里集会所(旧JA松葉川支所) 米奥集会所	9:00~10:30 13:30~15:00
	12か月児健診		午前(対象者に個別通知)	大腸がん検診	大正・十和地域	※詳細は、区長文書・ 受診希望者に個別通知	
	赤ちゃん相談 ひまわり相談(※) 母乳相談	窪川地域子育て支援センター	13:30~16:00	26日(月)	子宮がん・乳がん検診	役場東庁舎	9:00~10:30
				27日(火)	子宮がん・乳がん検診	役場東庁舎	13:30~15:00
				28日(水)	2歳6か月児健診	役場東庁舎	午後(対象者に個別通知)

(※)ひまわり相談・・・育児の悩み、子どもの発達、保護者自身の健康の悩みなどを医師に相談できます。

## 新企画 通信の窓 ~あったかい話題~

今月号から市民の皆さまから寄せられた、四万十町のあったかい話題を掲載するコラムを掲載します。(話題がない時は休載します)

### 7月の鯉のぼり

家の近くにある滞在型

市民農園「クラインガルテン四万十」。2010年の春にオープンしてから何かと賑やかにやりゆ様で地域のものとして関わる事も多い。そのガルテン、7月半ばになってもまだ鯉のぼりを上げちゅう。「もう降ろしたらどうせよ」と要らん事を言いに行ってみた。すると「5月の終わりにガルテン初の赤ちゃんが産まれてそのお祝いまで上げてます。」との事。ガルテンで赤ちゃんっ素晴らしス！どっかかと言うとアタルティックな利用者さんばかりの施設かと思ひよった！素晴らしス！



ガルテンの中の若いカップルに誕生した赤ちゃんは男の子で、彼のおかげでガルテン利用者の平均年齢は2つ若返り、「53歳」になったがやと。まっこと良かったね。

bv鳩オヤジ

市民の皆さまからのあったかい話題などありましたら、下記までご連絡ください。なお、掲載は広報委員会で決定しますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】企画課 ☎22-3124