



からだにいいはなし

秋の病気のおはなし

暑かった夏も終わり、日ごとに朝晩が涼しくなってきました。

秋は燥の季節といわれ呼吸器関係の病気（喘息・気管支炎・鼻炎など）、皮膚病（アトピーなど）等のアレルギー性疾患で悩む方が増えます。これは、気温や湿度の変化に対して敏感な病気は秋から初冬にかけて悪化しやすい状態にあるということです。秋の呼吸器系の病気については

▶原因

- ・冷たく乾燥した空気が気管支を刺激して炎症反応をおこしやすい。
- ・弱った気管支を攻撃するウイルス感染の増加。
- ・ヨモギやブタクサのような花粉が秋期アレルギーを起こす。

▶予防

- ・個々にあった寒さ対策をする。
- ・加湿器などを利用して室内湿度50～60%に保つ。
- ・人の多いところは避ける。
- ・花粉やウイルスの多い時期は外出を控える。
- ・免疫力を高めるために睡眠や休息をとる。
- ・ビタミン豊富な果物や野菜をとり栄養バランスの良い食事を。
- ・外から帰ってきたら、手洗いやうがいをする。
- ・ウォーキングなど身体を動かす。

味覚の秋、芸術の秋そしてスポーツの秋です。皆さん、健康に気をつけて、秋を満喫しましょう。

四十万町国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

うつ病について

＜うつ病ってどんな病気？＞

人は誰でも、生活の中のさまざまなできごとをきっかけに、気持ち落ち込んだり、憂うつな気分になることがあります。これらは、原因が解決したり、あるいは解決しなくても気分転換したり時間が過ぎることで自然に回復しますが、強い憂うつ感が長く続き、普段どおりの生活を送るのが難しくなるのがうつ病です。



＜うつ病の症状＞

（精神症状）

- ・何をしても楽しくない ・興味がわかない
- ・むなしい ・悪いほうへばかり考えが及ぶ
- ・集中力が低下し、考えることができない
- ・イライラがつのる ・自分を責めてばかりいる など・・・

（身体症状）

- ・なかなか寝つけない ・早朝に目が覚める
- ・のどが渇く ・食欲がない ・疲れやすくだるさがとれない
- ・からだの痛みやしびれ ・頭痛 ・吐き気 など・・・

これらの症状のすべてがうつ病というわけではありませんが、うつ病は気分の落ち込みだけでなく、思いもよらない身体の不調がサインとなることを知っておきましょう。

＜うつ病予防に、心身の健康づくりを＞

あなたやあなたの大切な人のために、まずは予防です。毎日の生活の中で、「仕事」「休息」「運動」「遊び」の要素をバランスよく保ちましょう。

- 1 普段から過労を避け、十分な睡眠をとりましょう。特に環境に変化があったときは、休養をとったり、家族や友人と話す時間を作るように心がけましょう。
- 2 何でも自分だけで抱え込まないようにしましょう。悩みがあったら、一人で解決しようとせずに誰かに相談しましょう。
- 3 肩の力を抜いて、マイペースな生活を心がけましょう。
- 4 何事にも完全主義にならないよう、余裕をもって考えるようにしましょう。
- 5 毎日の小さないらいらに対して、スポーツや趣味、レジャーなどのストレス解消法が有効です。ストレスとうまくつきあっていきましょう。

＜うつ病かな・・・？と思った時は＞

うつ病は、脳の機能の異常によって起きる病気であり、「気の持ちよう」や「心の弱さ」などで起こるものではありません。

きちんと医師の診察を受け、適切な治療を受ければ治すことができる病気です。もし、うつ病かな・・・？と感じたら、早めに精神科・神経科・心療内科を受診することをお勧めします。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115