

Health News

## ～ひとりで悩まずに相談を～



うつ病は気のゆるみや怠けなどではありません。れっきとした病気です。きちんと治療を受けることで回復しますが、受診や相談に踏み切れずにひとりで悩んでいる方がたくさんいると

言われています。特に春は新生活が始まる時期で、環境の変化などのためにうつ病が多くなりやすい時期でもあります。こんな症状が続いていませんか？

- ・眠れない、朝早く目覚めてしまう
- ・もの悲しい、落ち着かない、不安やイライラ
- ・絶望的になる、自殺したくなる
- ・意欲がわからない
- ・考えがまとまらず決断できない

うつ病はこのようなこころの症状が代表的です。しかし、こころの症状が少なく体の症状が目立つ

「仮面うつ病」という病気もあります。

- ・頭痛がする
- ・肩がこる
- ・息切れ、息苦しい
- ・体がだるい、疲れやすい
- ・何を食べてもおいしくない
- ・便秘や下痢



理由がなく体の症状が治らない、病院に行っても大丈夫と言われる、という時はうつ病が隠れているかもしれません。

もし、このような症状に悩んでいる方は早めに精神科や心療内科を受診することをお勧めします。

自分自身のことはもちろんですが、家族や知人が心配という相談もあいくるでは受けることができます。

また、毎月1回精神科医師による無料相談を実施しています(要予約)。ひとりで悩まずに相談してみませんか？

## 弁護士による無料法律相談会(5月)

相談時間 13時～16時(1回30分程度) ※要予約

- 2日 長沼町社会福祉協議会 ☎0123~82~5040  
9日 由仁町社会福祉協議会 ☎0123~82~2167  
16日 栗山町社会福祉協議会 ☎0123~72~1322  
23日 南幌町社会福祉協議会 ☎378~2088  
30日 栗山町社会福祉協議会 ☎0123~72~1322



## ひだまりサロン

5月8日(木)

10時～12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時～15時 健康体操・カラオケ

5月20日(火)

10時～12時 手芸  
13時～15時 カラオケ

参加費  
午前・午後  
各100円

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

## 5月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳児健診	27日(火)	あいくる	個人通知あり ※今月は、幼児健診及び幼児 歯科健診はありません。
各種予防接種	12日(月) ※9日(金) までに予約 26日(月) ※23日(金) までに予約 【接種時間】 13:30~16:30	町立病院	定期予防接種、みずぼうそう おたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス健診	毎週金曜日	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	2日(金)・9日(金)・13日(火) 16日(金)・20日(火)・23日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	1日(木)・8日(木)・15日(木) 22日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	19日(月) 10:00~12:00	あいくる	要予約
	14日(水) 10:00~12:00	夕張市保健福祉セン ター相談室	要予約
	15日(木) 13:00~15:00	岩見沢保健所	☎0126~20~0121