

うつ病が悩まなうで 「うつ病」エピソード



こんにちは
保健師です

ここ数年、新聞やテレビでうつ病やうつ病を背景とする自殺のニュースを目にすることが多くなっています。平成10年以降は自殺者が毎年3万人を超え、心の健康状態が大きく関係しているといわれています。働き盛りの世代に多いといわれていますが、最近では若い世代にも心の不調を訴える人が増えていて、「うつ病」は決して珍しい特別な病気ではないのです。

「うつ」って、なに？

一般には「憂うつな気分」や「気分落ち込み」は正常な気分の変動であり誰もが経験することですが、「うつ状態」になるとそれらに不眠、食欲の低下、全身のだるさなど身体症状が表れます。その次に、意欲が低下したり、物事への興味が無くなったり、自分などいい方がよいのではと考えたりと感情面の変化が見られます。うつ病は誰でもかかる可能性のある病気です。日本人では生涯の内、女性の8%、男性の4%がかかるといわれています。

なぜ起こるのでしょう？

発症のきっかけはさまざま原因についてははっきり分かっています。脳内の神経伝達物質が何らかの原因で減少し、情報伝達がスムーズに行われなくなるためといわ

れています。これには生まれつきの体質や環境要因、ストレスなどが複合的に関連しているそうです。

職場での人間関係や仕事でのストレス、大切な人を失った悲しみの体験、退職や子育てが終わり生活に張り合いがなくなったこと、経済的な問題や自分・家族が慢性的な病気を患うなど、ストレスの原因になりやすい体験と個人の特性が相互に関係してうつ病を発症するといわれています。もしも「うつ」が疑われたら

周囲の人ができること

本人が不調を感じていてもなかなか受診しようという行動になりづらいものです。周りの人がいつもと違う様子に気付いて声をかけることが大切です。釧路保健所やふれあい交流センターでは、随時相談をお受けしています。場

合によっては治療が必要ですが、精神科がある医療機関への受診は予約が必要となりますので、各医療機関へ問い合わせください。

●心の健康づくり講演会のお知らせ

本町では、うつに関する知識と対応についての理解を深め、また自殺対策の一環として左記のとおり講演会を開催します。うつ病の理解、家族や知人がうつ病ではと思ったときどうしたらよいか、自分自身のストレス対処法などについてお話していただきます。たくさんの方の参加をお待ちしています。

■日時／7月23日(金)

午後1時30分～3時

※受付は午後1時からです。

■場所／ふれあい交流センター

■テーマ／「心の健康を保つために」うつ病の理解と対応」

■講師／釧路保健所 子ども保健推進課精神保健福祉係 箱石ゆみ主任保健師
■申し込み・問い合わせ／ふれあい交流センター健康推進係 (☎485-1100)

生活豆知識

貸金業法が
大きく変わる！



今月は6月18日に改正された貸金業法が施行されましたので、その内容をお知らせします。

■主な改正点

- 個人が貸金業者から借りるとき借入総額が「年収の3分の1」を超えると、新規の借入ができなくなりま
- 借入れの際は、基本的に年収を証明する書類が必要となります。年収を証明する書類がないと、借りられないことがあります。
- 簡単に借りられるとの広告を出す業者やダイレクト



ホームヘルプステーションすずらん スタッフ募集中

介護福祉士・ホームヘルパーの資格をお持ちの方
随時面接を行いますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

標茶町平和1丁目7
電話番号 485-5100



メールを送る業者の中には、違法なヤミ金業者も多いことから、不安がある場合は左記に相談してください。

■相談窓口

- 役場企画財政課商工労働係 (2階⑩番窓口 ☎485-2111 内線251)
- 釧路市消費生活センター (☎0154-24-3000)
- 釧路総合振興局商工労働観光課 (☎0154-43-9182)
- 北海道庁経済部商工局商工金融課 (☎011-204-15345)

国民年金保険料免除 (一部納付)申請を 受け付けます

国民年金保険料の納付が困難な方で、本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定基準以下または失業・震災などにより納付することができない方は、申請により保険料の全額または一部納付が免除される「保険料免除(一部納付)制度」があります。

また、世帯主の所得が高く、保険料免除の対象にならない30歳未満の方には、「若年者納付猶予制度」、学生の方には、「学生納付特例制度」があります。

若年者納付猶予制度は本人と配偶者の所得、学生納付特例制度は本人の所得で審査されます。

■手続き／

- ① 年金手帳または基礎年金番号の分かるもの
 - ② 印かん
 - ③ 他の市(区)町村から転入された方は、前年の所得を証明するもの(所得証明書など)
 - ④ 失業されている方は、「雇用保険受給資格者証」の写しなど
- ※ご本人以外の方が申請する場合は、委任状が必要となる場合があります。また、所得審査のため、申告などをしていく必要があります。

■問い合わせ／役場住民課年金保険係
(1階)番窓口 ☎485-2111
内線129)

国民年金の上乗せ年金 国民年金基金

国民年金基金に加入できるのは、すべての条件を満たしている方です。

- 20歳から60歳未満の方
- 国民年金保険料を納めている方(農業者年金加入者除く)

こんなメリットがあります

- ① 掛金は全額社会保険料控除となり税金が軽減されます。
- ② 加入したときの掛金や受け取る年金額は変わりませんので、自分に合わせた年金設計ができます。
- ③ 保障付に加入した方が保障期間内に亡くなられた場合、遺族の方に一時金が支給されます。



■問い合わせ／北海道国民年金基金
(☎0120-65-4192)

年金記録の回復が大変であきらめていた方へ

以前は年金記録確認第三者委員会への申し立て手続きが大変であきらめていた方もいましたが、年金事務所でも年金記録の調査で記録が回復できるようにになりましたので、ぜひ利用してみてください。

■問い合わせ／釧路年金事務所
(☎0154-22-5810)

これから暖かくなり、食中毒が増加する傾向にあります。食中毒菌・ウイルスは数多く、その症状もさまざまです。代表的な食中毒菌・ウイルスは下記のとおりです。

食中毒菌・ウイルス	発生しやすい食品	症 状
黄色ぶどう球菌	おにぎり、弁当、調理パン	吐き気、嘔吐、腹痛
腸炎ビブリオ	海水魚、さしみ	下痢、吐き気、嘔吐、腹痛
カンピロバクター	鶏肉	下痢、嘔吐、腹痛、発熱

**食中毒に
注意
しましょう**



これらの食中毒を予防するために、特に次のような衛生習慣を守りましょう。
食中毒菌・ウイルスを「付けない、増やさない、やっつける」

- 付 け ない…手や調理器具はしっかり洗う
食品は他の食品と触れないよう、包んで保存する
- 増 や さ ない…食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ保存する
調理後の食品は早めに食べる
- や っ つ け る…食品内部まで十分に加熱する
真水で十分に洗う

役場住民課環境衛生係
(1階)番窓口 ☎485-2111内線125)