

# 皆さんに知ってほしい!~こころの健康について~

3月は「自殺対策強化月間」です。こころの健康と自殺には大きな関係があります。自殺の要因にもあげられ、身近で耳にする機会も多い「うつ病」についてお伝えします。

## うつ病について

うつ病は、体やこころへのストレスが重なるなど、様々な理由から脳の機能に障害が起きている状態です。憂うつな気分や意欲低下、睡眠障害、頭痛など様々な不調を引き起こします。

## 自分で感じる症状

憂うつ、気分が重い、気分が沈む、悲しい、不安である、イライラする、眠れない、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、悪いことをしたように感じて自分を責める、物事を悪い方へ考える、死にたくなる

## 周囲から見てわかる症状

表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増える

## 体に出る症状

食欲がない、体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、肩こり、動悸、胃の不快感、便秘がち、めまい、口が渇く



上のような症状のうちいくつかは2週間以上ずっと続く場合は要注意です。それぞれの症状は誰もが日常生活で感じるがありますが、それが一日中ほぼ絶え間なく感じられ、長い期間続くようであれば、もしかしたらうつ病のサインかもしれません。

## 相談先として

うつ病をはじめとするこころの病気のために医療機関を受診する方は年々増加しており、誰もが精神科や心療内科へ受診する可能性があります。1人で悩まず、まずはご相談ください。

周囲に心配な方がいれば、「心配なので一緒に相談に行ってみよう」と声をかけてみてください

## こころの健康マップ

市内の保健・福祉・医療サービスの情報を掲載しています。市内の各保健センターで配布しています。インターネットからもご覧いただけます。



こころの健康マップ

## こころの健康相談

こころの健康について(うつ病・統合失調症・アルコール関連問題・若年性認知症・ストレス相談など)専門医が市内の保健センターで相談に応じます。(各保健センターに要予約。)  
※医療機関を受診されている方は主治医へご相談ください。



問い合わせ先 岡山市保健所健康づくり課 精神保健係 ☎086-803-1267

## 高齢者肺炎球菌定期予防接種のご案内

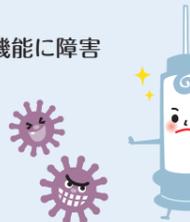
令和元年度の対象者の接種期間は令和2年3月31日までです。ただし、各協力医療機関が肺炎球菌予防接種を行う日に限る。

- 対象者** 23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人のうち、①又は②に該当する岡山市民
  - ①年度内に65、70、75、80、85、90、95に達する人、100歳以上の人
  - ②接種当日に60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)を有する人

**場所** 県内の委託医療機関(要予約) **期間** 令和2年3月31日まで

**自己負担額** 3,610円(減免制度あり)

**問い合わせ先** 保健所保健課感染症対策係 電話086-803-1262 FAX 086-803-1337



健康で豊かな生活をめざす  
愛育活動の情報誌

発行/岡山市愛育委員協議会  
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1  
岡山市保健福祉会館2階  
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758

2020.2  
**66**

元気な  
こころを  
つなぐ  
活動中!

ストレス測定器

ストレスチェック中

社会参加

小学生対象のアルコールに関する教室

おやこクラブで虫歯予防の紙しばい

ウォーキングマップ作成の様子

栄養委員さんと協力した栄養バランスチェック

身体活動・運動

栄養・食生活



「健康市民おかやま21(第2次)」では、健康を自覚できる人の増加、健康寿命の延伸に向けて「身体活動・運動」「栄養・食生活」「社会参加」を3本柱に活動しています。そして、次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣をつくるための活動として、おやこクラブでの虫歯予防の講話や小学校でのアルコールに関する授業などにも、取り組んでいます。

# 7万人目の 赤ちゃん誕生

こんにちは赤ちゃん事業



岡山市に住民登録された生後4ヶ月までの赤ちゃんを、地域の愛育委員が絵本を持って訪問し、子育て支援をする「こんにちは赤ちゃん事業」。平成20年12月から始まったこの事業は、令和元年10月、ついに7万人目を迎えました。

7万人目は北区中央の赤ちゃん。担当地域の愛育委員が訪問し、絵本を渡しました。3人目のお子さんなので、子育てについてはベテランです。他県から来られた方で、第1子の時から愛育委員に助けられて、とても助かっているとのこと。お母さんはおやこクラブでも活躍されていて、愛育委員と顔見知りでもあって話も弾みました。

まだ2ヶ月なのに赤ちゃんもとてもしっかりしていて、私たちが話している様子を大きな目でじっと見ており、あやすと笑顔で答えてくれました。頼もしく子育てをしているお母さんに精一杯のエールを送り、とても幸せな気分で訪問を終えました。

## わくわく 子どもまつり

inおかやまドーム

令和元年  
11月3日(日・祝)開催



私達、岡山市愛育委員協議会は毎年「お手玉を作って遊ぼう」というブースを出展しています。

針と糸を持って、3才から小学生までのお子さん、お父さん、お母さん達がボランティアの中学生や愛育委員といっしょにお手玉を仕上げていきます。「出来たー！」とよろこんで笑顔いっぱいです。

また、このブースに乳がんモデルを置き、若いお母さん・お父さんに触知体験をしてもらいました。熱心に説明も聞いておられ、検診の啓発にもつながりました。触知体験された方にもお手玉を渡し、みんな笑顔でいっぱいの楽しいブースでした。

### 周産期うつ病について

～愛育委員・訪問ボランティア研修会～

川崎医科大学附属病院  
心療科 医師 北村直也先生に  
講演いただきました。



妊産婦のうつは産前から始まっていることが多く、早めの対処が必要です。

最初でできる症状は、一日中気分が落ち込む、今まで楽しめたことが楽しめないなどがあり、症状が進むと、苦しさから逃れたい、逃れたいから死にたいと思うようにもなります。最初の時点で話をしっかり共感しながら聴くことが大切で、聴くことだけで8割は良くなるといわれています。一生のうちにうつになる人は10人に1人とされており、だれにでもなる病気ですが、治る病気でもあります。

学んだことを、今後の愛育活動やこんにちは赤ちゃん訪問に生かしたいと思います。

#### 学んだこと

- 相手の表情を見ながら、言葉をさえぎらないで最後まで聴くことが大切。
- 相手の話に同感できるときは、「それは苦しいよね」と気持ちの部分で共感する。「心配している」「力になりたい」という気持ちを伝える。
- 家族ではない、第三者にこそ話しやすいこともあるので、日ごろから困ったときは誰にでも話ができるような関係作りが必要。

## 探訪 part II 市内98学区・地区それぞれの愛育活動をシリーズで紹介しています。

### 三勲学区

こんにちは。私たち愛育委員会と一番つながりがあるのが、おやこクラブです。9月には、東山集会所でそうめん流しのお手伝いをしました。雨どいで作った流しそうめん台を設置し、そうめん・ピオーネ・プチゼリー・プチトマトを流しました。子ども達は食べるよりも流れてくる物を取るのが楽しくて、あっという間にお椀がいっぱいになりました。今回親子で20名程の参加があり、段々増えてきています。2月のぜんざい会も楽しみです。



### 可知学区

愛育委員会は、10月に、おやこクラブ・栄養改善協議会と三者合同交流会を行いました。当日は、愛育委員が食育の大型絵本読み聞かせと、手洗いについてのエプロンシアターを行い、おやこクラブの子どもたちは真剣に聞いていました。また、栄養委員が作った栄養バランスの整った料理を食べながら、お母さん方とゆっくり話げできました。和気あいあいとした楽しい交流会となりました。今後も、地域で子育てを頑張っているお母さん方を応援していきたいです。



### 箕島学区

箕島鯉のぼりフェアは2007年に始まり、毎年4月29日に開催しています。当日は各種団体の協力もありますが、愛育委員会は、おやこクラブや地域の老人保健施設の方々と紙で出来た大きな鯉にウロコを貼り完成させます。その大きな鯉を、みんなで池のまわりを泳がせるように持って歩きます。またプレゼント交換もして、楽しいひとときをすごし、地域の交流の場となっています。



### 平福学区

毎年10月に平福学区体育祭が開催されます。その中で、地域みなさんに「がん検診」を受けてもらえるよう、手作りの横断幕と看板で「早期発見・早期治療」を訴え、胃がん検診の日程をお知らせしながら行進する啓発活動を行っています。また幼稚園や保育園に出張講座に行き、若いお母さん達に女性特有のがんのことを手作り資料で説明し、「家族のために検診を受けてください。」と「検診」の大切さを伝えています。

