

# 心の健康を保つために

～互いに相談できることが大切です～



## うつ病について

つらいことや悲しいことがあると、誰でも気分が落ち込みますが、多くは時間がたてば元に戻ります。ところが長い時間が経っても元気が戻らず、生活面の支障が出てくる場合、うつ病の可能性がります。

うつ病は心の病気ですが、実際は身体症状（眠れない、身体が重い、首の後ろがつまる、動悸等）が出るのが特徴です。精神面ではゆううつ感や不安感、イライラ感等の症状が出ます。身体の検査をしても異常が見つからない場合は、うつ病の可能性があるので、早めにかかりつけ医や精神科等へ相談しましょう。

## まずは、誰かに相談を！

日野町で過去に行ったアンケート調査では、「悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、誰かに相談しようと思いますか？」の質問に対して、およそ4人に1人は「相談しない」と答えています。男女別で見るとその割合は男性の方が高くなっています。自分がしんどい時は「困っている」と、誰かに相談できたり、逆に身近な人が心配な時は「どうしたの？」と声をかけられるようになることが大切です。

## 困ったときは、一人で悩まずに相談してください

医療機関に相談しにくい場合は、地域の相談窓口があります

○日野町保健センター ☎②6574

○滋賀県東近江保健所 ☎②1300

○滋賀県立精神保健福祉センター ☎077-567-5010

\*月～金曜日（祝日、年末年始を除く）8:30～17:15まで受け付けています。



## あなたの歯は大丈夫？



### ✓ 歯周病セルフチェック ～思いあたる症状をチェックしましょう～

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きた時、口がネバネバする。 | <input type="checkbox"/> かたい物が噛みにくい。                        |
| <input type="checkbox"/> ブラッシングのときに出血する  | <input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする。                    |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる         | <input type="checkbox"/> 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食物がよく挟まる。 |
| <input type="checkbox"/> 歯肉がむずがゆい、痛い。    |   |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤く腫れている。     |   |

（健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている）



結果はいかがですか？

**3つあてはまる**…油断禁物。歯や歯ぐきの手入れを行うなど、ご自分または歯医者さんで予防するように努めましょう

**6つあてはまる**…歯周病が進行している可能性があります。

**全てあてはまる**…歯周病の症状がかなり進んでいます。

日本人の成人（40歳～64歳）の約8割は歯周病にかかっているといわれます。歯を失う原因の第1位も歯周病です。

しかし、歯周病は決して中高年だけの病気ではありません。20～30歳代でも、すでに歯周病の初期段階である歯肉炎にかかっているといわれています。

歯周病は、①好ましくない生活習慣（不規則な食生活、喫煙）、②歯みがきが不十分、③免疫力の低下（過度のストレス、体調不良により抵抗力が低下すると歯周病菌が増加し、全身に悪影響を及ぼす）が大きな原因です。歯周病は生活習慣病です。生活習慣を見直し、リスクを減らして、自分の歯を守りましょう。

◆問い合わせ先 保健センター ☎② 6574