



～健康づくりコラム～

こころの病を知る「うつ病」

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの身体症状が表れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性があります。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。また、うつ病になると、ものの見方や考え方が否定的になります。

そのため、自分がダメな人間だと感じてしまうこともあります。そして、普段なら乗り越えられる問題も、実際よりもつらく感じてしまうという悪循環が起きてしまいます。イライラしたり、焦る気持ちも出てきます。重症になると「死んでしまいたいほどのつらい気持ち」が表れることもあります。

うつ病かなと思ったら、かかりつけ医に相談し、適切な医療機関を紹介してもらいましょう。また、健康増進課では、こころの健康に関する不安や悩み事など、さまざまな相談に応じていますのでご連絡ください。



【うつ病の症状とその正しい理解】

① 周辺の人にもわかる「うつ病」のサイン

「いつもと違う」と気づいたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれませんが。表情が暗い、自分を責めてばかりいる、涙もろくなった、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増えるなどがあります。

② 身体に表れる「うつ病」のサイン

うつ病の精神症状に気づく前に、身体の不調が表れることがあります。食欲がない、眠れない、過度に寝てしまう、疲れやすい、頭痛や肩こり、動悸、胃の不快感、便秘や下痢、めまい、口が渇くなどがあります。

③ 「うつ病」はしっかりと休養をとることが大切です

心身の休養がしっかりとれるように環境を整えることが大切です。職場や学校から離れ自宅で過ごすことで症状が軽減することがあります。

治療には、医薬品による治療（薬物療法）と、専門家との対話を通して進める治療（精神療法）があります。また、散歩などの軽い有酸素運動（運動療法）がうつ症状を軽減させることが知られています。



～休日緊急診療当番医～ 4月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】			【外科】		
6日	菊地内科医院	029-821-3770	6日	神立病院	029-831-9711
13日	東郷クリニック	029-843-7770	13日	野上病院	029-822-0145
20日	かすみファミリークリニック	029-828-8093	20日	神立病院	029-831-9711
27日	中高津クリニック	029-824-1212	27日	野上病院	029-822-0145
29日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	29日	県南病院	029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
6日、13日、20日、27日、29日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患 ▶

～シルバーリハビリ体操～ 4月



◀自宅でもできる体操をYouTubeで配信中
☎ 介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	7日、14日、21日、28日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	1日、8日、15日、22日、29日 / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	8日、22日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	7日、14日、21日、28日 / 午後1時
やまゆり館	4日、11日、18日、25日 / 午前10時

子育てお悩み相談室

2歳児のお母さんからの相談

子どもが「じぶんでやる」と言って頑固になりますが、できなくなると泣き出したり、かんしゃくを起こします。どう接したらいいでしょうか？

この時期は、食事や身の回りのことが自分でできるようになり、行動範囲も広がっていきます。また、見たこと・聞いたことを言葉で表現するようになります。しかし、言葉の数がまだ少ないため、思うように表現ができず、泣き出したり、かんしゃくを起こすことがあります。

【子どもの気持ちを受け止める】

子どもが自分でやりたがっていたら、まずは子どもの気持ちを受け止めましょう。一度親に受け入れてもらったことで、子どもには「受け止めてもらった」という安心感が残ります。

【できたことを見つけて褒める】

自分で挑戦して失敗しても否定するのではなく、できたことを見つけて褒めてあげましょう。「自分でやりたい」気持ちを尊重しつつ褒めることで、子どもの自信や達成感が高まります。ただし、危険な行為やマナーに反することは、毅然とした態度で止める必要があります。いけないことはどうしていけないのかきちんと説明してあげることも大切です。

【困ったときはご相談ください】

幼児期は、成功や失敗を通じて良いことと悪いことの判断を学習する大切な時期です。忙しい毎日を送っていると思いますが、保護者の方も深呼吸してこの時期にしか育てられないお子さんの「こころ」の成長を見守ってください。

健康増進課では、育児相談・にこにこ教室個別相談（予約制）を行っています。困ったときはご連絡ください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※4月1日 凶予約開始

★ベビーマッサージ

日時：4月15日 午前10時～10時45分

対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

料金：500円

講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

※予約や詳細は、やまゆり館へ問い合わせください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 4月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年12月生）	23日 凶	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 増進課
1歳6カ月児健診（令和5年9月生）	23日 凶	午後1時15分	要		
2歳児歯科検診 （令和4年12月・令和5年1月生）	24日 凶	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年12月生）	25日 凶	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	10日 凶、17日 凶	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	9日 凶	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	8日 凶、11日 凶、14日 凶、 18日 凶、21日 凶、22日 凶	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 4月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	8日 凶、 22日 凶	①午前9時30分 ②午後2時	4月1日 凶 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	24日 凶	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	15日 凶	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	15日 凶	午前9時30分	要		