

～健康づくりコラム～ 「うつ病」について知ろう

うつ病とは、たくさん頑張った結果、脳のエネルギーが欠乏した状態です。憂うつで気分が落ち込むことは誰しも経験があるかと思いますが、その状態が「ほぼ一日中、ほとんど毎日、2週間以上」続く場合にうつ病という病気として捉えられます。

【うつ病の特徴的な症状】

① 心に表れるうつ病のサイン

気分の落ち込み、物事に関心や興味を持てなくなる、疲れを感じやすい、集中力や注意力の低下、意欲の低下、自身喪失、自分を責める、死を考える など

② 身体に表れるうつ病のサイン

睡眠障害（不眠、夜中に目が覚める、早朝覚醒等）、食欲低下（体重減少）、それほど活動していないのに疲れる、体が重い、頭が重い、動悸、便秘 など

特徴的な症状のいくつかを自覚し、その苦痛が2週間以上続くようなら、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。

病院では精神科、心療内科、メンタルクリニックが専門の科になります。治療法として、まずはなるべく早い段階で心身を休める環境を整えたり、（例えば休職など）ストレスの原因となるものから離れた環境に身を置くことは速やかな回復と再発予防に重要です。その上で薬物療法やカウンセリングを併用した治療が行われます。また、軽い有酸素運動（散歩など）もつらい症状の軽減に有効です。

適切な治療を行えば数カ月で改善しますが長く治療が必要になることもあります。復帰・復職に際しては環境調整が重要になってきます。

心の病気は「おかしいな」「いつもと違うな」と異変に気付くきっかけとなる症状があったら早めに医師に相談しましょう。



～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】		
5日	小原内科医院	029-821-1015	5日	神立病院	029-831-9711
12日	烏山診療所	029-843-0331	12日	野上病院	029-822-0145
19日	松本内科医院	029-843-1211	19日	県南病院	029-841-1148
26日	よつばクリニック	029-835-3388	26日	神立病院	029-831-9711
29日	鈴木クリニック	029-841-7711	29日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
5日、12日、19日、26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）	6日、13日、20日、27日 / 午前10時
下大津コミュニティステーション	7日、14日、21日、28日 / 午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	7日、14日、21日、28日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	6日、13日、20日、27日 / 午後1時
やまゆり館	3日、10日、17日、24日 / 午前10時



子育てお悩み相談室

乳幼児健診の栄養相談で多いお悩み

★園では給食をしっかり食べているようですが、家ではあまり食べません

給食はお友達と一緒にの楽しい雰囲気、先生の状況に応じた声かけ、空腹感などが複合的に作用するいわば「給食マジック」の効果が働きます。そのため、苦手なものもパクパク食べられる場合が多くあります。子どもたちは幼稚園や保育園という小さな社会で頑張っています。いい意味で捉えれば、普段、外で頑張っているお子さんも、家族の前ではありのままの姿を素直に見せられる関係を築けている証拠です。あまり心配し過ぎないでくださいね。

★遊ぶのをやめず、なかなか食べ始めようとしない

子どもにとって、いきなり遊びをシャットダウンされるのは嫌なことです。先に「何時から（時計の数字が〇になったら）ごはんね！」と予告してみましょう。本人が時間を決められるとなお良いです。また、1歳半～3歳くらいは自我が芽生え（いわゆるイヤイヤ期）、食べたくても「食べない」と反発する時期です。気にしないフリをして、ママパパは先に食べ始めます。「おいしいね」と楽しそうに食べていれば、お腹の空いている子どもは自然と

食卓へ向かってきます。喜んで迎え入れ、一緒に食べる楽しさを感じられるようにしましょう。

【できたことを一緒に喜んでみましょう】

子どもはできたことを大人に認めてもらえると喜びます。大人にとっては些細なことでも、野菜をほんの一口食べたとか、自分で食べたとか、当たり前に行えることから「できたね」と一緒に喜んでいきましょう。自己肯定感が高まり、食べる意欲も高まっています。

☎ 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

※前日までに電話予約（先着順）



★ベビーマッサージ

日時：4月14日 午前10時～11時15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）

講師：石濱 みち子（国際インファントマッサージ協会 公認インストラクター）

※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。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

☎ 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7年12月生）	22日 日	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6年9月生）	22日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和5年12月・令和6年1月生）	21日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和4年12月生）	24日 金	午後1時15分	要		
5歳児健診（令和3年4月2日～5月前半生）	15日 日	午後1時	無		
にこにこ教室（未満児）	9日 日、16日 日、23日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	8日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	7日 日、8日 日、13日 日、15日 日、28日 日	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	4日 日、15日 日	①午前9時30分 ②午後1時30分	前日までに電話予約	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	21日 日	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	14日 日	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	14日 日	午前9時30分	要		