

こころの不調、
感じていませんか？

枝幸町保健福祉課

(令和4年度作成)

はじめに

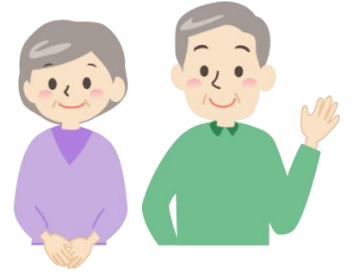
新型コロナウイルスの感染拡大防止により、生活にいろいろな変化や制約が増え、不安を感じやすい環境になっています。

ストレスが高まり、こころや体に影響が出ていないか確認したり、不調が強くなった時の対応方法についてご紹介したいと思います。

ご自身のため、また大切な方の変化に気づくために、ぜひご覧ください。



うつ病をご存じですか？



○誰でもかかる可能性のある病気です。

(一生のうちに15人に1人がかかると言われています)

○早期に治療を受ければ回復することが多いです。

○はっきりしたきっかけがない場合や、心配事やストレスが引き金になることもあります。

高齢期のうつ症状について

○疲れやすい、肩こり、痛み(頭痛、関節痛、胃痛)、息苦しさ、耳鳴り、めまい、食欲低下、不眠などの身体症状、イライラ感、じっとしてられないなどの症状があります。

また、外出しなくなったり、周囲との交流が減る場合もあります。

○うつ病と認知症が合併していることもあります。

※見分けることが難しいため、専門の医療機関でみてもらいましょう。

次のページで、うつの症状をチェックしてみましょう！

こころの元気チェック

1	気持ちがひどく落ち込む、何となくもの悲しい。	はい	いいえ
2	好きだったものや趣味に、興味が持てなくなった。	はい	いいえ
3	食欲がなくなり体重が急激に減ってきた。	はい	いいえ
4	寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚めたり、ぐっすり寝た感じがしないなど。	はい	いいえ
5	話し方や動きがいつもより遅くなっている。言葉が出にくい。	はい	いいえ
6	いつもより疲れやすい、体が重い感じがする。気力がでない、億劫で仕方がない。	はい	いいえ
7	自分が周りに迷惑をかけていると強く思う。	はい	いいえ
8	物事に集中できない。考えがまとまらず物事を決めることができない。	はい	いいえ

※ 「はい」に2つ以上当てはまる状態が2週間以上続く場合は、専門医療機関（5ページ）に相談することをおすすめします。



気になる方は、保健師やかかりつけ医、担当ケアマネジャー等に相談してください

からだやこころの健康に関する相談

役場保健福祉課保健予防グループ 電話 0163-62-4658

* 平日 8:30～17:15

(土・日・祝日・12月30日～1月4日を除く)

生活や介護保険サービスに関する相談

役場保健福祉課福祉介護グループ 電話 0163-62-1337

* 平日 8:30～17:15

(土・日・祝日・12月30日～1月4日を除く)

介護や自立した生活等に関する相談

枝幸町地域包括支援センター 電話 0163-62-4660

枝幸町社会福祉協議会歌登支所 電話 0163-68-3717

* 平日 8:30～17:15(土・日・祝日・12月30日～1月4日を除く)

こころの健康や悩みに関する相談

稚内保健所 健康推進課健康支援係 電話 0162-33-3703

稚内保健所 浜頓別地域保健支所 電話 01634-2-0190

* 平日 9:00～17:00

(土・日・祝日・12月29日～1月3日を除く)

北海道精神保健福祉センター 電話 011-864-7121

* 平日 8:45～17:30

(土・日・祝日・12月29日～1月3日を除く)

○ こころの電話相談(北海道精神保健福祉センター)
電話 0570-064-556

* 月～金曜日 9～21時

土・日曜日・祝日 10～16時(12月29日～1月3日を除く)

近くの専門医療機関

医療機関名	診療日	連絡先
名寄市立総合病院 心療内科・精神科	初診(要予約) 月火木金の午前 [受付8:00~11:30]	代表 01654-3-3101 予約センター [平日13:30~17:00] 01654-3-0489
市立稚内病院 精神神経科	初診(要予約) 平日の午前 [診察9:00~11:00]	0162-23-2771 [平日13:00~15:00]
広域紋別病院 精神科	初診(要予約) 月火木金の午後 [診察13:00~]	代表 0158-24-3111 予約 [平日9:00~17:00] 0158-28-6610

* 詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。

あなたの相談窓口

担当のケアマネジャー

かかりつけ医

発 行

枝幸町保健福祉課保健予防グループ
〒098-5892 枝幸郡枝幸町本町916番地
電話番号；0163-62-4658