



ひらひらと舞う美しい羽のチヨウトンボ 平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

お天道様と入道雲を見上げては、日本の夏はこんなに暑かったかなあとぼやいております。こんな時こそ盛夏を楽しむ昔からの知恵を拝借し、風流に過ごしたいものですね。

さて今月のテーマは「心の病気について」と「熱中症にご注意下さい!!」です。どちらも身近ですべての年代の皆様に必要なテーマです。ぜひご一読下さい。

こころの病気について

はじめに

皆さんは「こころの病気」と聞いて、どのようなイメージをお持ちになりますか？

「よくわからない」「自分にはあまり関係ない」「何となく怖い」というイメージをお持ちになった方がいらっしゃるのではないのでしょうか？

こころの病気で病院に通院や入院をしている人は国内で392万人にのぼり（平成26年）、近年大幅に増加しています。

病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするために、こころの病気について理解を深めていくことから始めましょう。

こころの病気を正しく理解しましょう

誰でもかかる可能性のある病気です

こころの病気は決して特別なものではなく、生涯を通じて5人に1人がかかるとも言われています。年齢や性別、育て方とは関係なく、多くの場合は脳の働きの不調が原因です。

回復しうる病気です

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように早期に治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。

こころの病気に適切に対応するために

こころの病気にはさまざまな症状があります。

自分で気づきやすい症状と、自分では気づきにくく家族など周りの人が先に気づく変化があります。また、症状があるからと言って病気であるとは限りません。

しかし、症状が長く続く、生活するうえで支障が大きい、つらくて苦しい、その人らしくない行動が続くといった場合には、早めに相談窓口や医療機関に相談することをお勧めします。

こんな症状が続いていませんか？

- 気分が沈む、またはひどく高ぶる
- 考えがまとまらない
- いつもできていたことができなくなった
- なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚めるなど、睡眠の質が落ちた
- 生活が昼夜逆転している
- お酒がやめられない

- 胃腸の調子が悪い、食欲がない、肩こりや頭痛など身体の不調が続く
- 不安で落ち着かない
- イライラする
- 学校や会社に行けなくなった
- 死にたい気持ちになる

周囲の人が気づきやすい行動面のサイン

- 家から出ないでひきこもりがちになった
- 身だしなみにかまわなくなった
- 無口になった
- 何度も同じ動作や行動をくりかえす
- 気持ちが抑えられなくなり暴力をふるう
- 表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった
- 話が支離滅裂になった、通じなくなった
- 一人なのに誰かと会話したり、笑ったりしている
- 事実とは違う訴えをする

こころの健康などに関する市の主な相談窓口

ソーシャルワーカーや保健師等が相談をお受けします。

医療機関への受診がためられる場合や、ご家族、周囲の方の相談もお受けしています。 ※相談の秘密は守られます

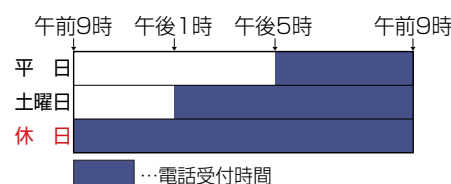
問い合わせ先	受付期間	電話番号
こころの電話相談	月～土曜日 午後5時～10時 (受付は午後9時30分まで)	☎042-769-9819
“いきる”ホットライン	日曜日 午後5時～10時 (受付は午後9時30分まで)	☎042-769-9800
緑障害福祉相談課	月～金曜日(祝日等を除く) 午前8時30分～正午、 午後1時～5時	☎042-775-8811
中央障害福祉相談課		☎042-769-9806
南障害福祉相談課		☎042-701-7715
津久井保健福祉課		☎042-780-1412

(相模原市精神保健福祉センター)

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇ 診療可能な医療機関を案内します。
- ◇ 医療相談・歯科案内には行なっておりません。
- ◇ 急病で困ったときに利用してください。
- ◇ 応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇ 健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇ 救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇ 歯科の急病については休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇ 服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。

