こころの健康と日常生活に関するアンケート調査

結果報告〈第3回・最終〉

65歳以上の方々のうち、こころの元気があまりない方が全体の4割近くいることがわかりました。こころとからだの健康は相互に関連しています。からだを気遣うのと同時にこころについても大切に考えていきましょう。今回は、こころの健康を応援するメッセージを紹介いたします。

こころの健康とは

傳田健三医師（北大精神医学）

「こころが健康である」とは、好きなことを楽しみ、集中でき、食欲もあってよく眠れ、いらいらしたり落ち着かなくなったりせず、憂うつや沈んだ気持ちが長引かず、気力があって、生きることに価値を見出すことができる状態です。

こころが健康でない状態には、うつ病や不安障害、アルコール依存症といったこころの病気が関与していることがあります。

これらの病気の中で、最も多いのがうつ病です。うつ病は、「脳のかぜ」に例えられるほど誰でもなる可能性がある、ごくありふれた病気です。うつ病の要因には、体質的、心理的、そして社会的なものがあり、それらが相互に関連して病気を引き起こしていると考えられています。

こうしたこころの病気は、まず自分で気づき、誰かに相談したり病院を受診することが回復の第一歩となります。また普段の生活の中での心掛けが、こころの健康を保つことにつながります。

こころの健康度チェック

こんな症状ありませんか？

- □ 毎日の生活に充実感がない
- □ これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- □ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- □ 自分が役に立つ人間だと思えない
- □ わけもなく疲れたような感じがする

※当てはまる項目が２つ以上あって、それらが２週間以上毎日のように続いている場合は、相談窓口に相談してみましょう。

こころ晴れ晴れの秘訣

① 自分の性格をよく知る
② 感情や気分の変化（すごく不安になった、落ち込んだ、腹が立った）に気づき、そんなとき、自分はどう考えているのか自分の思考パターンを知る
③ ストレスの原因を知る
④ ゆっくり休養する
⑤ 友人や家族、相談機関や医療機関に相談する

からだの不調に隠れたこころの不調

藤井幹雄医師（幾寅診療所）

診療所には、いろいろな病気の方が来られます。こころの病気の方も少なくありません。食欲不振、不眠、だるさなどの症状について身体の病気をチェックしながら、こころの病気も考えていきます。

患者さんと相談しながら治療には内服薬を用い、症状が改善すれば、減量、中止を考えます。専門家による治療を希望される方や、治療が難しい方には、精神科への紹介をしています。

こころの健康づくりを応援します

在宅介護支援センター
社会福祉協議会

高齢者がいつまでも元気でいられるように、健康増進・介護予防・生きがいづくりを応援する、様々な活動を行なっています。

気軽に参加し、こころとからだをリフレッシュしてみませんか。

おもな活動紹介

○生きがいデイサービス（遊遊クラブ）・・・
パークゴルフ、農園芸、手芸、カラオケ、転倒予防体操

○ボランティアセンター・・・
一味園での売店ボランティア、そば打ち・餅つき・昔の遊びを通した子ども達とのふれあい

○老人クラブ・・・
健康づくり・ボランティア活動、温泉旅行、新年会、忘年会

お問い合わせは、社会福祉協議会（☎39-7711）まで

《悩みや心配ごとの相談窓口》

心配ごと相談所（町社会福祉協議会内）	☎ 39-7711
役場保健福祉課（保健指導係）	☎ 52-2144
在宅介護支援センター（デイサービスセンター内）	☎ 39-7022
幾寅診療所	☎ 52-2414
富良野保健所	☎ 23-3161
北海道高齢者総合相談センター	☎ 011-251-2525