



気分障害 うつ病

気分障害とは、気分が落ち込んだりハイになったりする病気で、病状がひどいときに、一時的に妄想や幻聴などの精神病症状がでることがありますが、いわゆる精神病には含まれません。1対2の割合で女性に多いとされています。気分障害の代表的な病気には、うつ病と双極性障害(うつうつ病)の二つがあります。ここではうつ病について説明します。

うつ病は強いストレスが続けば、誰でも発病する可能性があるため「心の風邪ひきのようなもの」と表現されますが、命に関わることもあるため、肺炎ぐらいのイメージを持つ方がよいでしょう。きちんと治療すれば、ほとんどの場合、すっかりよくなります。

うつ病の原因のほとんどはストレスです。ストレスを受けると、これに立ち向かうホルモンが分泌されて徐々にストレスは止まりませんが、止まらなくなった状態がうつ病です。ストレスに対する強さには個人差があります。また、生

まれ育った環境でも異なります。うつ病になると、一日中嫌な気分が続く、朝起きたときが一番強く、どんな好きなことをしても気が晴れません。食欲不振による体重減少、不眠なども現れます。動作や思考などがゆっくりになり、決断能力が低下します。仕事や家事、趣味などへの意欲がなくなります。病状が悪化すると気持ちが落ち着かなくなり、何を考えても悪い方にしか考えられなくなり、さらに悪化すると自分は何の役にも立たず、生きる価値のない人間だと思ひ込み、自殺を考へるようになります。これらの症状のいくつかが2週間以上続く場合、うつ病の可能性が高くなります。

うつ病の治療は、患者の苦しみを改善し、症状をできる限り早く取り除くことが基本ですが、自殺予防が何よりも重要です。日本ではうつ病によって自殺してしまう人は年間一万人以上で、交通事故の死亡者より多いと考えられています。「気の持ちようだから、薬に頼らず自分で頑張つて何とかしなさい」。これは、うつ病患者に絶対に言つてはいけぬ言葉です。

俳句

選者 伊藤清

一声は寂しき空の寒鴉
夜も更けてひとり時間糸編む
朝まだき鷓鴣鳴く杉木立
水洞れて行者の滝の石踏の花
一行で済ます日記や冬ざらるる
着膨れた人に歩道を譲りけり

渡辺ミチ子
星野シズ
徳本英子
湯沢くに
酒井智恵子
白土武夫

川柳

選者 山本都留米

相鏡を打つて話の聞き上手
竹の子の皮剥くような冬衣
女生徒も膝小僧見せお洒落する
甘酒に地蔵の顔も赤くなり
日向ぼこ欲を言つたら切りがない
鬼は外言つたが己に鬼がおり

青木照雄
井上昭子
植田義雄
宇賀神サク子
白土武夫
塚原トモエ

短歌

選者 阿久津伸一

轟々と大谷川の堰を下りくる水の正
朝光に映え透き通るすだれ柿姫ひと
開拓の友また過ぎてサハリンを語る
日光の連山は時雨れて寒々と今日も
ストレッチ術後の膝を庇いつつ曲げ
軒下の干柿日毎秋を吸ひ吾子の好み

名古屋佳子
阿久津年秀
根立郷美
渡辺文夫
北崎君
斎藤和江

作品を募集しています!

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。応募先及びくわしくは秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109

みんな集まれ!

子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。地域子育て支援センターの催し

◎ママのミニ学習会「からだ編」く子どもの病氣「知って安心! 予防と対応」くとき: 2月5日(水)午後2時~3時30分 講師: 吉原重美氏 申込期限: 2月3日(月) ※お子さんを預かります。

◎育児支援会「あそびのひろば」く保育士とあそぼう! とき: 2月7日(金)午前10時30分~11時30分 定員: 親子10組(先着順) 申込期限: 2月5日(水) ◎親子ふれあい歌遊びをしよう! とき: 2月19日(水)午前10時30分~11時15分 ◎育児講演「ZUMBA&YOGA」とき: 2月24日(月)午後2時30分~3時30分 講師: 小川智子氏 定員: 20名(先着順) 申込期限: 2月20日(木) ※お子さんを預かります。 ◎家族みんなで楽しもう! ひなまつりコンサート とき: 2月28日(金)午前10時30分~11時30分 定員: 親子10組(先着順) 申込期間: 2月26日(水) ※お子さんを預かります。 ところ: 申込先・くわしくは地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

◎ひなまつり会くかんたん工作・おはなし会、センタールのおじいちゃん、おばあちゃんと一緒に楽しく遊びましょう とき: 2月20日(木)1回目午前10時30分から、2回目午後1時から ※各回とも同じ内容です。 ◎ベビータンダンスくお子さんを抱っこしてスキンシップを図りながら楽しくエクササイズ!! とき: 2月27日(木)午前10時15分~11時45分

講師: 金子由佳氏 申込期限: 2月25日(火) 持ち物: 抱っこひも・体温計

ところ: 申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎バレンタイン簡単ケーキを作ろう とき: 2月6日(木)午前10時~正午 参加費: 700円 持ち物: エプロン 申込期限: 2月5日(水) ◎オピニオンリーダーによるひだまりサロンくアイスクリームつくろい とき: 2月14日(金)午前10時~正午 参加費: 300円 ※雪の中で遊びながら作ります。防寒着を着用。 ◎絵本とあそぼう! とき: 2月24日(月)午前11時~正午 講師: 高橋喜美子氏 ところ: 申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内) ☎(76)0881

足尾親子ふれあいひろば

とき: 2月24日(月)午前10時~正午 ところ: 足尾認定こども園 申込先・くわしくは 日光親子ふれあいひろば ☎(54)3001

湯西川親子ふれあいひろば

◎ひな飾りを作ろう とき: 2月21日(金)午前10時~午後2時 ところ: 湯西川公民館 ※悪天候時は変更あり 申込先・くわしくは 鬼怒川親子ふれあいひろば ☎(76)0881

