

ヘルシーライフ

あなたの健康づくりに
役立つ情報をお届けします

第2回

心の病

従来、うつになりやすいのは「真面目で責任感が強く、融通が利かない几帳面タイプ」とされてきました。それに加え、現在では「現代型のうつ」が登場。早期に適切な対応を。

従来のうつと現代型のうつ

従来のうつ
服薬と休養が重要で、焦らずゆっくり休養し、気力・体力が回復するまで励まは禁物です。周囲が上手に見守ることが回復のカギになります。

現代型のうつ
若者に多く、全体的に軽症ですが、職場では抑うつ的となります。余暇は楽しめるのが特徴で、仕事や学業上の困難をきっかけに発症します。

対応が遅れると治りにくく、再発しやすくなります

ストレスが強すぎたり、長引き過ぎたりすれば心身に変調が現れます。すぐに病気になるのではなく、段階を経て少しずつ病気に近づいていきます。少しでも早い段階でストレスの影響に気付くことが大切です。職場では、お互いの変化に敏感に。

ストレスは、「体・行動・精神」に作用します。

体反応
自律神経失調症状（頭痛、腹痛、動悸、便秘・下痢、めまいなど）
心身症（高血圧、糖尿病、潰瘍、不整脈、アレルギーなど）

まずはチェック!!

- この1か月間、気分が沈んだり、憂鬱な気持ちになったりすることがよくありましたか？
- この1か月、どうも物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがありましたか？

1つ以上該当するならば、さらに次の7項目の質問に進みます。

- 食欲の減退または増加、体重の減少または増加
- 睡眠障害（不眠あるいは睡眠過多）
- 精神運動性の障害（強い焦燥感・運動の制止）
- 易疲労感または気力減退
- 強い罪責感
- 思考力や集中力の低下、または、決断困難
- 自殺への思い

合計で5つ以上の症状がほぼ一日中、2週間以上続いている場合、うつ病の可能性が疑われます。

まずは誰かに相談を

家族や友人、職場の仲間、カウンセラーに心の内を聞いてもらいましょう。口に出してガス抜きを。
ワーク・ライフ・バランスを見直そう
長時間労働や育児・介護などの、悩みを解決するために、心と体、仕事と生活の調和を見直しましょう。

行動反応
欠勤・遅刻・早退・不眠、集中力や能率の低下、ミスや事故の増加など
心理反応
情緒不安定、不機嫌、無気力、無感情など

3つのAが予告サイン

- A**ccident (事故やミスが増える)
- A**bsent (欠勤が増える)
- A**lcohol (アルコールが増える)

山本杏奈さん、「太陽のパワーを集め」優秀賞

第2回未来志向サイエンスコンテストが福岡市で行われました。これは、福岡県内の小学校児童や中学生徒が作成した科学研究作品を集めて審査されるものです。

この小学校高学年の部で山本杏奈さん(第二小5年)が優秀賞を受賞しました。自由研究では、まず黒や白など、さまざまな色に着色した水を入れたペットボトルを7本用意。それに太陽光を当て、水温の変化を1時間ごとに調べ、色の違いによる変化を考察しました。研究したいと思った動機、それに対する仮説を立てて実験し、解決していく過程が大変分かりやすくまとめられていることが、とても高く評価されました。



「来年もがんばって挑戦したいです。」と意気込む山本さん(写真右から2番目)

地域を守る決意、新たに

1月12日(日)、平成26年須恵町消防団・粕屋南部消防本部・南部消防署合同消防出初式が健康広場で行われました。この合同出初式は、6年に一度行われるもので、消防および救急車両など合計17台、団員および署員合計222人が出動しました。式典では、団長による訓示、観閲や展示訓練などが行われ、来賓からは団員および署員の献身的な消防活動に対する感謝や激励の言葉が贈られました。

山口団長の訓示では、「地域住民の安全を守る旗手として、団結と規律を持ち、士気の高揚と技術の練磨に努め、地域に密着した消防活動を推進し、安心して暮らせる町づくりに努めて欲しい。」と話されました。

また、展示訓練を、消防団、消防本部および消防署それぞれが行い、小隊長の号令のもと、迅速かつ士気旺盛な訓練を披露しました。

表彰者などは次のとおりです。(順不同・敬称略)

消防庁長官表彰

石津伸篤、小山田潤、大場亮祐、印藤寛朗、北島義昭、稲光智明

福岡県知事表彰 永年勤続功労感謝状

安河内正幸(前団長)

福岡県消防協会表彰 永年勤続表彰(15年)

吉本孝治(副団長)、實崎善友(副団長)、近藤貴晃、堀貴昭、池辺剛士、田原秀則

同 永年勤続表彰(10年)

山下啓之、園田誠、印藤真、平山諭、早田剣史、小田代勇樹、原竹寛司、百田光輝、百田共成



団長や町長らによる観閲



緊迫感あふれる展示訓練

同 優良団員表彰

今泉太志、平川進一、入江総一郎、岸下陽介、百田琢磨、前田裕二、稲永寛、園田勇、滝川雅之

同 兄弟消防団員表彰

品川光、品川樹