

うつ病

ストレスの多い現代社会でうつ病に悩む患者様がが増えていきます。しかし、うつ病の治療をきちんと受けている人は、それほど増えていないのが現状です。

これは、うつ病についてはっきりとした検査値などがない為、気づくのが遅くなってしまいうつ病です。いまだに単なる性格の問題と思われ、「気のもちよう」などと考えられてしまうことがあります。心と体からの何らかのメッセージと受診しましょう。

うつ病では、何らかの原因で神経の細胞と細



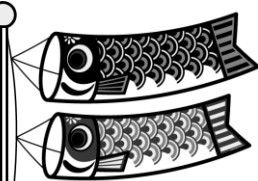
胞の間にある「不安」に
関係するセロトニンと
「意欲」に関係するノル
アドレナリンの量が減
って、情報がうまく伝わ
らないため、さまざま
な症状があらわれる疾患
です。治療により神経伝
達物質の働きを改善す
れば治る病気です。

一般的な治療の流れ
を紹介しますと①十分
な栄養をとりながら、薬
による治療をします。②
治療が安定した状態で、
さらに半年ほど治療を
続けます。③症状がよく
なった状態が続いてき

たら、徐々に薬の量を減
らしていきます。④最終
的には薬を飲まなくて
もううつ病の症状があら
われないようになりま
す。治療には半年から1
年くらいかかり、根気よ
く続けることが大切で
す。

もし、大切な家族や友
人の様子におかしいこ
とがしばらく続く、何日

こどもの日



みなさんは5月とい
えば何を思い浮かべま
すか？私はこどもの日
でしょうか。別名「端午の節句」とも呼ば
れ、男の子の健やかな成長を祝うこの日の
定番と言えば「五月人形」と「鯉のぼり」
ですよね。私が子供の頃は、男の子のいる
家庭では鯉のぼりを上げているお家が多く、
出かける度に車の中で鯉のぼりの数を
数えたりしていたのを思い出します。

最近ではだいぶ少なくなってきてなん
だか寂しいですね。

鎧兜は古くから命を守る象徴として考
えられていたため、男の子を事故や災害か
ら守るものとして飾られるようになった
と言われています。鯉のぼりは滝を登る鯉
のようにたくましく成長することを願い、
上げる風習が広まったと言われています。

我が家には2人の息子がいます。毎年兜
と鯉のぼりを飾り、その前で写真を撮るの
を楽しみにしています。最初の頃は鯉のぼ
りの前ではしゃぎ、兜を被せると嫌がった
りとなかなか撮らせてくれず大変でしたが、
今ではすっかり慣れたのか毎年同じ場
所で写真を撮ると子供達の成長がよく分
かります。

できるだけ伝統や文化に触れる機会を
作ってあげたいし、自分の子もそれを脈々
と受け継いでいってけると嬉しいです
ね。(医療事務 芝床 真美)

ウォーキングでストレス解消！

も落ち込んでいるよう
な場合は、うつ病の可能
性をやさしく説明して
あげてください。

そして「気のもちよ
う」では決して治らない
こと、きちんとした治療
を受ける必要があるこ
とを理解してもらって
ください。

あなたがサポートす
ることで大切な家族や
友人が「自分らしさ」を
もう一度とり戻すこと
が可能です。

(看護師 丸橋 節子)

仕事のお昼休みや終了
後には体力作りとダイエ
ットのために30分程ウォ
ーキングをしています。

ウォーキングは、ゆっくり
時間をかけて体内に酸素
を取り入れる 有酸素運
動」です。体調に合わせ、
楽しみながらマイペースで
持続でき、なんといつでも
お金がかからないのが魅
力的笑)。ストレス解消に
もなります。自然の中を
リズムカルに歩いている
と、気分転換になります。

これは単に気分的なも

のだけではなく、脳にたっ
ぷりと酸素がいきわたる
という理由があるので
です。人間は脳に酸素が不
足するとイライラしたり、
集中力がなくなるといわ
れますが、歩いている時の
脳への酸素供給量は、安静
時より30〜50%もアッ
プするのです。重要な
は、無理をせず自分のペー
スを作ることです。毎日
歩かないと！という義
務感にとらわれるのでは
なく、体調の悪い日や気
分がのらない日はお休み



し、無理なく続ける事が
大切です。

ウォーキングを楽しむ高
齢者が増えていますが、
始める前にかかりつけの
医師に相談し、アドバイス
をもらいましょう。気分が
悪くなれば中断し、自分
の体力の範囲でゆっくり
歩きましょう。もしどこ
かでみかけたら、声をかけ
て下さいね♪

介護支援専門員

川野 真芸

予約は
こちらから

電話：0799-62-5566 (診療時間内)
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

