

新生児聴覚検査費助成

対象者／平成30年4月1日以降に生まれ、検査日に市内に住民登録がある生後6か月未満のお子さん
助成上限額／3000円
 ※協力医療機関に「新生児聴覚検査受診票」を提出してください。受診票は対象者へ送付、または妊娠届時に窓口で交付します。
 ※協力医療機関以外で受けた場合は償還払いの手続きで助成します。

熱中症にご注意を!!

□こんな症状があったら熱中症を疑おう
 軽度…めまい、筋肉痛、汗が止まらない
 中度…頭痛、吐き気、体がだるい
 重度…意識がない、けいれん、高体温
 □5つの声かけで夏を涼しく乗り切ろう
 ・温度や湿度に気を配ろう
 ・飲み物を持ち歩こう
 ・休息をとろう
 ・栄養をとろう
 ・声をかけ合おう
 ※自宅での暑さ対策が困難な方は、公民館のロビーなどを利用しましょう。

はつらつ元気講座男性コース

日時／6月5日から8月21日の火曜日 午前9時～11時(全10回)
場所／土浦市保健センター
対象者／市内在住の65歳以上の男性
内容／健康講話、椅子を使った健康体操、マシントレーニングなど
定員／20人(先着順)
申込方法／電話で

健康減量教室

日時／①水曜午後コース 7月4日、11日、18日、25日、8月8日、22日、9月5日、19日 午後2時～4時
 ②土日コース 7月8日、21日、29日、8月5日、18日、26日、9月8日、22日 午後1時30分～3時30分(8月5日は午前9時30分～11時30分)(全8回)
 ※上記日程のほか、採血や測定会があります。詳しくはお問い合わせください。
場所／①勤労青少年ホーム、②都和公民館、採血・測定会は土浦市保健センター

対象者／市内在住で、BMIが25以上のおおむね20歳以上の方
 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
定員／各コース30人(先着順)
締め切り／6月15日(金)
申込方法／電話で

成人用肺炎球菌予防接種

対象者／接種日に市内に住民登録があり、今までに23価肺炎球菌予防接種をしたことがない、次の①または②に該当する方
 ①65歳以上の方(平成31年3月31日までに65歳となる方を含む)
 ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方(健康増進課へ事前申請が必要)
 ※①の対象者に予診票を郵送します。
助成上限額／4000円
接種期間／平成31年3月31日まで
 ※平成31年4月以降は、年度内に

6月の献血

日時／6月15日(金) 10:00～11:45、13:00～16:00 **場所**／イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

悩みとうつ病

土浦市医師会
 寺島 康(つくばメンタルクリニック)

多くの人はストレスを抱え、悩みを抱えながら生活を送っている。どこまでが悩みで、どこからが病気なのか？悩んでいたら病気になってしまうのか？悩みが深いと病気になるならば、悩まないようにしようなどと悩み始めるときりが無い。

そこで悩みと病気を区別する簡単なポイントを挙げてみる。まず、悩みの種が明確で、原因が解決すると気分も晴れるものは「うつ病」ではない。次に、どんなに大変と思っても、仕事や勉強・家事がきちんとこなせるうちは「うつ病」には至っていない。何も出来ず、食欲も落ちて丸一日寝ても、二日目まで回復出来ればうつ病ではない。職場の上司が嫌で、夕方に居酒屋でビールのジョッキを片手に思わず「死にたい」と口にしても、翌朝元気に仕事に行けるのはうつ病ではない。これらは全て日常生活の「悩み」の範囲なのだ。

うつ病の構成要件の中核は、「ゆううつな気分」や「興味・喜びの著しい減少」の状態がいったん始まると、他の症状と共に2週間以上回復しない(できない)状態で、社会人であれば仕事に影響が、学生であれば勉強に影響が出る

状態を指す。「2週間以上」この状態が続くと、社会人は仕事や社会的信用に支障が出て来てしまい、学生だと勉強に追いついて行けなくなりかねない深刻な状態に至る。

悩みならば原因を解決すれば気分が晴れるのに、うつ病ではきっかけになる問題があっても、その問題が解決した後も気分の低迷が続いてしまい、一見すると「打たれ弱い」とか「もともと駄目なやつ」と見なされてしまうなど、病気なのに「気の持ち様」と誤解されて「しっかりしないお前が悪い」と逆に責められてしまうことが巷では頻りに生じ、本人すらその通りと受け止めてしまったりしている。

このようにうつ病は、病気の状態と現実の社会から受ける評価との狭間に苦しむ側面を持っている病気で、特に真面目で几帳面な人ほど苦しみが深くなる傾向を持ち、別角度から見れば何とも可哀相な病気なのである。そこで「悩み」と「うつ病」については、医療関係者たる者だけでも、しっかり区別をつける眼力を持ち、精神疾患の中で一番高い有病率を持つうつ病の人に叱咤激励をするのではなく、救いの手を差し伸べることが出来るようにして頂きたいものです。