

# はなそうストレス

## 心の健康を保つために



気づいてほしい心の注意信号

日本の年間自殺者数は平成10年以来、毎年3万人を超えてきましたが、最近の報告で平成23年は3万人を下回ったことが新聞などで取り上げられていました。

自殺者数の増加に関心が向けられるようになり、心の健康はあらゆる世代の人々に深く関わる問題として、地域や職場で取り組みがなされてきました。本町でも、皆さんや民生委員、保健推進委員、介護支援専門員などを対象としたうつ病の理解のための研修会や、身近な人の悩みに耳を傾けるためのゲートキーパー研修などを行ってきました。

私たちは、職場や家庭、学校などさまざまな集団の中でたくさんの人と関わり生活しています。春は就職や進学、進級など環境が変わる季節でもあり、知らず知らずのうちにストレスを抱え込んでいることがあります。溜まりゆくストレス

を放置すると、心の病気になる心配もあります。そうなる前に、まずは自分が抱え込みやすいストレスのタイプを知っておくことが大切です。

**ひよっとしたらそれは「うつ病」かもしれません**

心とからだの不調が長く続き、日常生活に支障をきたす状態が「うつ病」です。意欲の減退や判断力の低下などの精神症状のほか、眠れない、頭痛・肩こりなどの身体症状があらわれます。うつ病は誰にでも起こりうる病気です。下記の状態が、2週間以上ほとんど毎日続いている場合は要注意です。

**一緒に考えよう、話に耳を傾けよう**  
私たちが心の健康を保ちながら暮らすためには、家族や職場の同僚など支えあいの気持ちで互いの様子に気を配り、気

になることがあるときには、一声かけるなどの繋がりが大切です。相談されたときには、深刻な内容からつい話をそらしたり、励ましたりしたくなりませんが、まずは相手の話を遮らず、じっくりと耳を傾けます。皆さんも、真剣に話を聞いてもらったことで、心が軽くなった経験はありませんか。自分だけで抱えきれない場合は必ず医療機関への受診や専門家への相談を勧めます。そして、自分も心配に思っていることを伝え、見守る姿勢で支えましょう。

### ◎自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんで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

### ◎周りの人ができるチェック

- 「眠れない」とよく口にするようになった
- 食欲がなくなった
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなった
- 表情が暗く、ぼんやりとすることが増えた
- 遅刻、欠勤、早退が多くなった
- 周囲との交流を避けるようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 新聞やテレビに関心がなくなった
- 飲酒量が増えた など

### 脳ドック受診者 助成事業のお知らせ

平成25年度より「脳ドック健診費用の一部助成」を予定しています。

なお、国保加入者の申し込み条件として、特定健診を受診する方に限りますので、希望する方は、「春の総合住民健診」を申し込みしてください。詳細は、4月号でお知らせします。

■問い合わせ／役場住民課

年金保険係（1階）⑤番窓口 ☎485-2111 内線127

### 職場・仕事のストレス

- 人間関係
- 異動
- 転職
- 退職
- 昇格
- 左遷
- 過労
- 仕事量の増加
- 仕事上のトラブル
- 失敗(失感)
- 就職活動
- リストラ(失業)



### 家庭・プライベートのストレス

- 人間関係
- 結婚・異性問題
- 離婚
- 家族間の不和
- 死別
- 子どもの自立
- 引っ越し
- 介護



### 経済面のストレス

- 借金
- 経営不振
- 倒産
- 給料カット
- 浪費
- 養育費
- 消費税増税



### 健康面のストレス

- 病気
- けが
- リハビリ
- 治療費
- 副作用
- 再発・慢性化
- 体力の低下
- 老化
- 介護を受ける引け目



心の健康に関する相談：ふれあい交流センター 健康推進係

☎4850-1000

「賞金が当たった」「賞金当選のための資格を獲得」などと、宝くじなどに当選したかのようなダイレクトメールが海外から突然届き、賞金を受け取るための申込金などの名目でお金を支払わせる手口が、最近また増加し全国の消費生活センターに相談として寄せられています。

今月は、「海外宝くじ」による代表的な事例と対策についてお知らせします。

## 生活豆知識

### 海外宝くじには絶対に手を出さない!



#### 事例

判断能力に問題がある父が、海外宝くじへのエントリー料金をクレジットカードで長年支払っていたと最近わかった。今も毎日大量に海外からのダイレクトメールが届く。1件当たりの額は3千円程度だが、件数が多いので引き落とし額は毎月約10万円になり、約10年間も続いていた。本人が申請していないのに、勝手に引き落とされているものもある。何とか払ったお金を取り戻せないだろうか。ダイレクトメールには「当たった」と書いてあるのに当選金が届かないのだから詐欺だと思う。

(当事者80歳代 男性)

#### ひとつとアドバイス

- 一度だけ申し込むつもりでクレジットカードの番号を教えたところ、事例のように、毎月料金を引き落とされ続けるケースもあります。安易にクレジットカード番号などを業者に知らせないことが大切です。
- 海外の宝くじは、日本国内で買うだけでも違法となる可能性があります。「当選した」などの甘い話には乗らず、絶対に手を出さないようにしましょう。
- 高齢者が不審な請求を受けていないか、家族や周囲の人も日ごろから十分に注意しましょう。
- 心配なとき、事例のようなトラブルに遭ったときなどは左記相談窓口へ問い合わせください。

#### 相談窓口

● 役場企画財政課商工労働係

(2階⑩番窓口) ☎4855-2111(内線2551)

● 釧路市消費生活センター

☎0154-24-3000

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

## 牛乳を食べよう!

～ホワイトソースは泡立て器で作るとなめらかに～



J-milkホームページより提供

### 今月のレシピ ホタテと冬野菜のミルクシチュー

#### 作り方

- 鍋に、ホタテ貝柱、白身魚を入れて白ワインをふって蒸し煮する。
- フライパンにバターを溶かし小麦粉を入れて炒め、温めた牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないようによくかき混ぜてホワイトソースを作る。
- ②に①と下ゆでしたレンコン、カブを加えて煮る。塩、コショウで味を調べ、仕上げに、サッとゆでた絹さやを飾り、オリーブ油をたらす。



#### 材料(2人分)

ホタテ貝柱…………… 6個  
 白身魚…………… 100g  
 レンコン…………… 1/2節  
 カブ…………… 2個  
 白ワイン…………… 50ml  
 小麦粉…………… 30g  
 バター…………… 30g  
 牛乳…………… 250ml

オリーブ油…………… 大さじ1  
 塩、コショウ…………… 各少々  
 絹さや…………… 適量

#### One Point!

ホワイトソースは泡立て器で混ぜながらつくとダマにならずなめらかに作れます。