

こころの健康づくりだより

毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です

○世界メンタルヘルスデーとは

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、毎年10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。

その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

○メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽いとか、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえるでしょう。しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、このような気分やストレスが続いてしまうと、こころの調子をくずしてしまう原因にもなります。さらにこころの不調は、周囲の人に気づかれにくく、自分からも伝えづらいため、回復に時間がかかってしまうこともあります。

○こころの病気は誰でもかかりうる病気です

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、ストレスなどが積み重なることがきっかけとなって、かかってしまうことがあるように、誰でもかかる可能性があります。眠れない、気分が沈む状態が続いてしまうなど、人によって症状はさまざまです。

そのため、こころの調子をくずしてしまった場合は、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人には相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などに、あなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

一人で悩んで
いませんか？

電話
相談窓口



勇気を出して
まず一歩

S N S
相談窓口



悩んでいるあなたへ、
悩んでいる人を支えたいあなたへ

「こころの健康統一ダイヤル」厚生労働省

0570-064-556

「いのちの電話」日本のいのちの電話連盟

0570-783-556

「24時間子供SOSダイヤル」文部科学省

0120-0-78310

○世界メンタルヘルスデー2024

世界メンタルヘルスデー2024は、こころの健康に欠かせない“人とのつながり”を大切にしたい厚生労働省主催のイベントです。

毎年、東京タワーをシルバーリボン運動のシンボルカラーとなるシルバーとメンタルヘルスのイメージカラーとなるグリーンにライトアップするイベントもしています。

知ってほしい お薬の話

町では皆様に安心してお薬を使用してもらうために、令和4年度から四日市薬剤師会と協力しながら様々なお薬情報をお伝えしています。今回は調剤薬局の常駐薬剤師からのお話です。

血液検査の結果 薬剤師にも見せていますか？



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世季

病院での定期検査や健康診断で血液検査をした際その結果は、どうしていますか？そのままカバンにしまって持ち帰り、ご自宅で保管するという方がほとんどではないでしょうか。

血液検査のデータが、薬の適正量を確認するための重要な情報であることをご存知でしょうか？

現在、総合病院など一部の病院では、処方箋に血液検査の結果が記載されています。例えば、血液検査で腎臓の機能が悪いことが分かった場合、薬によっては減量の対応が必要なものがあります。

安全に薬を使用していただくためにも、これからは、病院で血液検査の結果を受け取ったら、処方箋と一緒に薬局に持参して、薬剤師に見てもらってください。

また、最新の検査結果は、お薬手帳に挟んでおくと、救急外来や休日診療所などかかりつけ医以外に受診した際にも役に立つはずです。

皆様の大切な情報は、健康を守るために活用してください。

