

こころの健康づくりだより

【こころの健康のために】

テーマ：周囲の人が気づきやすいこころの変化と、周囲の人にできること

こころの病気は誰にでも起こるものです。自分で気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいていても、こころの病気やこころの不調だと思っていない場合もあります。

周囲の人が気づきやすい変化の例

服装が乱れてきた、急にやせた、急に太った、感情の変化が激しくなった、感情が暗くなった、一人になりたがる、不満やトラブルが増えた、独り言が増えた、他人の視線を気にするようになった、遅刻や休みが増えた、ぼんやりしていることが多い、ミスや物忘れが多い、体に不自然な傷があるなど

周囲の人にできること

- ・以前と異なる状態（周囲の人が気づきやすい変化の例、参照）が続く場合は、体調などについて聞いてみましょう。
- ・その人らしくない行動が続いたり、生活面で支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するように勧めましょう。早めに治療するほど、重症化や慢性化を防ぐことができます。
- ・こころの病気について、知識を身につけましょう。あなた自身や、あなたの身近な人が心配な時にも役立ちます。

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

※) 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所「こころの情報サイト」より参考

知っておきたい 薬と糖尿病の関係

朝日町では糖尿病重症化予防の一環として、健診勧奨や医療機関への受診勧奨等をおこなっております。今回は薬剤師会から、糖尿病が引き起こす身体やお薬への影響についてお伝えします。



四日市薬剤師会
薬剤師 橋本世季

糖尿病の怖い合併症



生活習慣病とも言われる2型糖尿病は年々増加しており、今では5人に1人が糖尿病または予備軍と推定されています。

糖尿病の症状には、口渇（喉の渇ぎ）、多飲（水分摂取量が増える）、多尿（トイレの回数が増える）などがあります。

一方で、痛みや苦しさなど生活に支障が出るような症状はありません。それなのに、なぜ治療が必要なのでしょう？

それは、糖尿病が原因で生じる合併症を予防するためです。

糖尿病には、三大合併症というものがあります。網膜症、腎症、神経障害です。網膜症が悪化して失明することもあります。

腎症が悪化すれば、透析になる可能性もあります。腎機能が低下してしまうと薬物治療に制限がかかり、十分な治療が行えない場合もあります。

神経障害が原因で足の組織が壊死して切断せざるを得なくなることもあります。目が見えなくなったり、足を切断したら、日常生活が困難になります。

こういったことを予防するために糖尿病の予防や治療は非常に重要です。

有料広告掲載欄

ゲームも動画配信も家族全員サクサク快適に

光インターネット 1G

【最大通信速度 下り1Gbps】

Wi-Fi標準提供(Wi-Fi 6&EasyMesh対応)

地域密着だからサポートがはやい



CCNet光
0120-441061



ご相談お待ちしております
9:00~18:00(日・祝除く)