

# こころの健康づくりだより

5月は、季節の変わり目と新年度の環境変化（進学や就職、転勤や異動など大きな環境の変化）の時期です。

5月病という言葉があるように、こころが少し疲れてくる時期でもあります。

今回のテーマは、【うつ病】です。

## うつ病とは：

精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。うつ病になると、物事の捉え方が否定的になります。そのため、自分がダメな人間だと感じてしまうこともあります。そして、普段なら乗り越えられる問題も、実際よりもつらく感じてしまうという悪循環が起きてしまいます。イライラしたり、焦る気持ちも出てきます。

## 治療：

うつ病かなと思ったら、自己判断をせずに、総合病院の精神科や心療内科、精神科のクリニックなどに相

談しましょう。内科などのかかりつけの医師に相談したり、保健所やこころの相談窓口を利用することもできます。早めに専門家に相談し、しっかりと休養をとることが大切です。

うつ病について知ることも重要です。



問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

※参考：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」

## 令和8年度 精神保健福祉相談のご案内

桑名保健所又はいなべ市役所で、精神科専門医師による面接相談が無料で受けられます。

※なお、申し込み多数の場合は、定員になり次第締め切らせていただきますので、ご了承ください。

- ・相談対象者：一般住民（桑名保健所管内にお住まい、または桑名保健所管内で働いている方）  
原則、現在精神科医療機関に通院していない方（未受診・長期間の受診中断者）

日程	時間	場所	予約先
5月20日（水）	13時30分～15時30分	いなべ市役所 保健センター棟	(事前予約が必要です)  桑名保健所 地域保健課 (TEL 0594-24-3620)
6月17日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	
7月27日（月）	14時～16時	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	
8月19日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	
9月16日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	
10月26日（月）	14時～16時	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	
11月18日（水）	13時30分～15時30分	いなべ市役所 保健センター棟	
12月16日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	
1月25日（月）	14時～16時	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	
2月17日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	
3月17日（水）	13時30分～15時30分	三重県桑名庁舎（桑名保健所）	

## 毎年、5月31日は「世界禁煙デー」です

また、厚生労働省においても、世界禁煙デーから1週間は「禁煙週間」と定めており、さまざまな禁煙啓発活動が行われます。

喫煙は、がんや脳卒中、慢性閉塞性肺疾患等の病気にかかるリスクの他、骨粗鬆症や歯周病、白内障の原因、消化性潰瘍等の原因になるといわれています。

タバコの煙は喫煙者のみならず、社会全体の健康に大きな被害を及ぼします。世界禁煙デーから、禁煙をはじめてみませんか？

問い合わせ先 子育て健康課 TEL 377-5652

