

広報たのみ診療所

朝日診療所
医師 山内 健士郎



「うつ病へのご理解とご協力を」

皆さんこんにちは。朝日診療所の山内です。いよいよ厳しい冬が近づいて参りました。只見町をはじめ東北の山間部の冬は日照時間が短く、出歩くのも大変で気分が沈みがちです。東北地方の高い自殺率は、東日本大震災以前から福島県民にとっても大きな課題です。

世界保健機関(WHO)によると、うつ病の人は世界で3億人以上、日本にも500万人以上、約4%がうつ病に苦しんでいると推定されており、只見町にも200人近い方が診断はされずともうつ病に苦しんでいる可能性があります。うつ病は誰にでも起こりうることであり、適切な診療をされないと症状が長引き、最悪の場合自殺してしまうことがあります。

最もうつ病を疑う症状は、最近2週間の間に「気分の落ち込み、憂鬱」、「物事への興味の喪失」があることです。ただし、薬の影響や貧血などのお身体の問題によりうつ症状がでることもありますので、精神的なものと決めつけてはいけません。そして普段している仕

事や家事などが出来なくなっている、自殺や自傷を考えている場合は、すぐに当院をはじめ医療機関を受診してください。

そして、うつ病の方は気分の落ち込み、無力感、罪悪感などに苦しんでおり、ご本人と周囲の方からすると「なんでこんなことができないのか」と思えるかもしれませんが、適切な治療をしながら、少しずつ元の生活を取り戻すことは可能です。そのためには周りの方の協力が必要不可欠です。話をしっかり聴いてあげること、無理に励まさない、大きな決断は先延ばしにさせる、受診には付き添ってあげることなどが大事です。

朝日診療所でもうつ病の方を診ており、必要であれば専門医にご紹介しております。もし、あなたや周囲にうつ病を疑う症状の方がいれば是非ご相談に来てください。

地域おこし協力隊として 只見町教育振興協力隊

vol.49

はまつ こうや
浜津 航矢



「只見ファースト」

皆さんこんにちは、7月より地域おこし協力隊として心志塾で講師をさせていただいております浜津航矢です。

私は宮崎県出身の神奈川県育ちで、大学を今年卒業したばかりの23歳です。只見町に来てから初めてのことで、不安と高揚が入り混じっているような、そんな心境であります。社会人という立場も初めてであります。一人暮らしも只見が初めての経験であります。そのため、炊事・洗濯などがなかなか大変で、衣類の洗濯表示マークにこんなに気を遣わなくてはならないのかと嫌気がさしているところ。親のありがたみを離れてみてから気づく

という、定番の一つを経験しております。ありがとうございます。

さて、もうすっかり紅葉の季節も終わりを迎え、本格的に寒くなってくる頃ですね。只見では雪がとにかく半端ないということをいろんな人からよく伺いますが、私は雪が楽しみではないです。というのも、雪が積もっているところに住んでいた経験がなく、怖いもの見たさが勝っている状況であります。この原稿が載っているころにはどうなっているのでしょうか。

いろいろと初めてづくしですが、只見の生活を楽しんでいきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。