

保健所だより

# うつ病時代 あなたを守るこころの健康ファイル を乗り越える

うつ病とは、元気がなくなる「感情の病」です。最近では、見た目ではわからない「軽症うつ病」が増えています。軽症といっても本人の苦しさに差はありません。

## うつ病をさそうこんな出来事

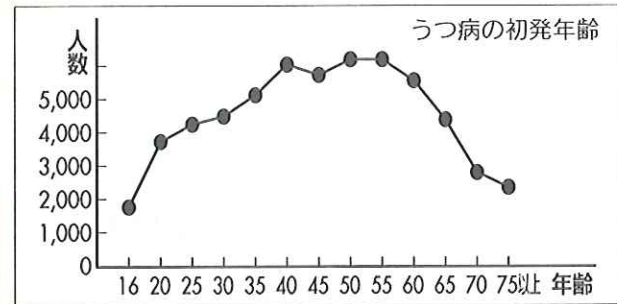
うつ病の発症にあたっては、たいてい何らかの出来事が、その「引き金」になっているようです。多くの場合、次にあげるような、生活上の大きな変化がきっかけになっています。

- 1) 職場の配置替え・昇進・転落
- 2) 引っ越し・家の新築・改築
- 3) 子どもの巣立ち・結婚・大仕事のあと
- 4) 悲哀体験・喪失体験
- 5) 病気やケガによる入院
- 6) 出産・更年期障害



## うつ病の発症年齢

広い年代に分布していますが、もっとも多いのは40歳前後。この時期は、社会的責任も重く、ストレスも増大します。



米国のデータ。「うつ病は治る」渡辺昌祐<保健同人社>より引用

## うつ病にならないための6ヶ条

### ① 自分自身に対する洞察

自分の性格の特性をよく把握し、それが行き過ぎにならないよう、心掛けてください。つまり、「なんじ自身を知る」ことが大事です。

### ② 八分目のゆとりある生活

柔軟でゆとりのある生活、秩序にしばられない、ゆっくりした生活を日頃から心掛けてください。つまり、「八分目の生活」が目標です。

### ③ 優先順位を設定

ものごとに優先順位をつけ、大切な事柄から処理してください。「あれもこれも」ではなく「あれかこれか」というようにします。

### ④ 自己負担を軽減

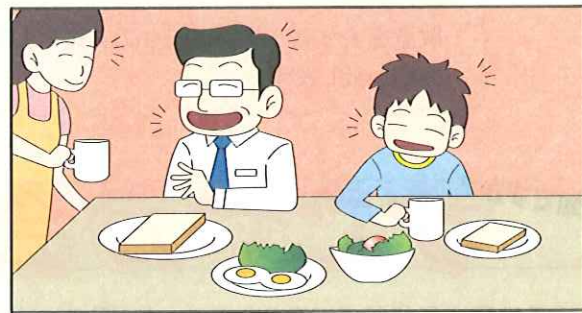
自分だけで抱えこまず、他人にまかせられることは他人にまかせることです。意識的に、自分の負担を軽くするようにしてください。

### ⑤ 生活上の変化に注意

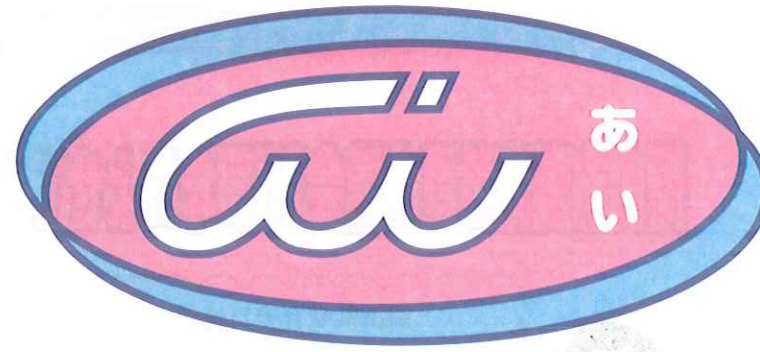
生活上の変化、それも重大な変化がある時は、とくに注意が必要です。疲れを残さず、十分な安静と休息をとるように心掛けてください。

### ⑥ 他人を気にしないこと

自分の行動が、他人の評価にしばられないよう心掛けてください。他人の目を意識し過ぎず、自分自身の生活を大切にしてください。



うつ病は、ある期間、十分な休養と適切な治療を受ければ回復する病気ですので、なるべく早く専門医に相談しましょう。



健康で豊かな  
生活をめざす  
愛育活動の情報誌

**VOL.8**

2000.11  
岡山市愛育委員協議会

35周年記念特集

岡山市愛育委員協議会

# 35周年記念大会



川崎医療福祉大学学長  
江草安彦先生による記念講演

35周年記念大会



愛育委員協議会が作成したエイズキルト

さわやかな秋空のもと、9月28日、メルパルクオカヤマで、来賓の方々各地区愛育委員会会長、副会長が参加し、岡山市愛育委員協議会35周年記念大会が開催されました。

式典では、長年、愛育活動を続けてきた47名が、岡山市長表彰を受賞しました。引き続き、川崎医療福祉大学学長、江草安彦先生による「岡山を変える愛育委員活動」と題しての記念講演がありました。

午後からの母子保健研修会では実践発表がありました。また、会場にはエイズに対する誤解と偏見を無くし、多くの人に病気を正しく知ってもらいたいという願いを込めて作成した、キルトの展示もあり、なごやかな雰囲気になりました。

35年の節目を期に、21世紀へ向けて、なお一層地域に根ざした愛育活動を続けていきたいと思いを新たにしたい一日でした。

あいと〜く

♥ 愛育活動の中から、*あい* 発行という新しい芽が生まれ、回を重ねて8号となりました。これまで皆様からいろいろ貴重なご意見をいただきありがとうございました。これからも委員一人ひとりがしっかりと、地域とのつながりを深めていけるように努めていきたいと思っています。



# あゆみ続けて...

20 30 年代	<p><b>S26~38年</b> 岡山市34地区で愛育活動開始。 結核予防住民検診に協力。 育児相談・予防接種等乳幼児に関わる活動に協力。</p>
40 年代	<p><b>S40年</b> 岡山市愛育委員研究協議会を結成。</p> <p><b>S46年</b> 岡山市愛育委員協議会に改称。 「赤ちゃんは母乳で育てましょう」と、声かけ訪問を開始。 乳幼児だけでなく、母親を含めた活動へと広がり、おやこクラブの育成をはかる。</p>
50 年代	<p>活動が、母子保健中心から老人保健へも広がる。</p> <p><b>S52、53、54年の3年間、全国母子保健三冠王(乳児、新生児、周産期死亡率全国一低率)の獲得に貢献しました。訪問活動の中で母乳や検診をすすめてきたことの成果だと自負しています。</b></p> <p>生活習慣病予防の取り組みを始める。</p>
60 年代・平成	<p>禁煙の推進運動を行う。</p> <p><b>H2年</b> 25周年事業の一環として、寝たきり老人への訪問を行う。</p> <p><b>H6年</b> 保健所移管に伴い、協議会の組織体制を改正。6地域での活動が活発になる。</p> <p><b>H8年</b> 山内逸郎記念賞受賞(母乳推進功勞)。</p> <p>母子・老人保健に加え、精神保健・結核予防・エイズ予防等の活動に取り組んでいる。</p>



## 岡山市愛育委員協議会35周年によせて



岡山県愛育委員連合会名誉会長  
羽原君子

岡山市愛育委員協議会35周年おめでとうございます。振り返りますとその足跡が走馬灯のように思い出してまいります。禁煙問題、アイバンクの財団法人の設立、赤ちゃんの救急車への協力等々、数えきれないほど。その中には、悲しみあり涙あり感激あり。阪神・淡路大震災の折の募金に、あれほどの大金が寄せられたことは、愛育委員ならばこそ、そこには限りなき愛と奉仕を想うのです。いわゆる終点のないこの活動を奉仕の精神にて歩み続けて行かれますようお祈り申し上げます。



前岡山市愛育委員協議会副会長  
川上初枝

岡山市愛育委員協議会35周年、心よりお祝い申し上げます。30周年の頃、保健所が岡山市に移管後まだ日も浅く、活動も6地域体制になり新しい出発に少しとまどいもありましたが、目を追って各地域性を活かした取り組みが展開されていることと思います。「母と子の健康づくり」から始まった愛育委員の活動、諸先輩の情熱と愛の心を引き継ぎ、社会のニーズにこたえながら、人々の健康づくりの推進役としてさらなる充実、ますますのご発展をお祈りします。

**岡山市愛育委員協議会は  
地域のみなさんの  
健康を願っています**

## 岡山市愛育委員協議会創立35周年を祝す



岡山市保健所所長  
高木寛治

35周年!まずは、祝福と敬意と感謝の気持ちをお伝えしたいと思います。これだけ大きくて、生き生きとした健康づくりボランティア組織は、極めて珍しいことです。岡山市のこれまでの高い健康水準を、しっかりと支えていただきました。来年からは21世紀です。最近、全国で、命が大切にされていない事件が相次ぎ、胸が痛みます。地域の中に命を慈しみ、健康を守り、人を思いやり、愛を育てていく愛育活動は、これからが本番です。

## 21世紀に向けて



岡山市愛育委員協議会会長  
佐藤育子

岡山市愛育委員協議会が結成されて今年で35周年を迎えます。結成当時は母子保健活動が中心でしたが、社会情勢に並行して母子から高齢者まで地域の皆様の健康づくりに取り組んできました。これから迎える21世紀はみんなで支え合う地域社会が必要です。愛育委員も健康づくりの出発点である母子保健をはじめ、ヘルスポランテアとして他の団体と連携をもちながら地域に密着したきめ細かい活動をしていきたいと思っております。最後になりましたが、愛育活動の発展に貢献してくださいました先輩方に感謝と敬意を表すると共に今後もご支援をよろしくお願い致します。

## ご存知ですか? すこやか会

愛育委員地区会長経験者のOG会です。年1回のつどいですが、今年で15年目を迎えました。多くの方が現役を退いた後も、愛育活動のかけの支えになって下さっています。

## あい探訪

### 中央地域

**御野地区** 愛育委員会は、「ふれあい活動をしましょう」を目標にして、いつでもどこでも声かけができるようにしています。また、地区の皆さんに健康づくりの参考にして頂けたらと思い、毎月委員が当番制で「健康だより」を発行し、各戸に回覧しています。今年9月に264号を発行しました。これからもできるかぎり続けていきたいと思っています。



健康だより作成中

**出石地区** は、少子・高齢化の波が押し寄せています。私たちの地区は、他の団体と協力し、高齢者介護の勉強会や食事訪問等地域に密着した愛育活動をしています。老いを素直に受け入れ、楽しく学習し、地域の人々と共に健康づくりの輪を広げていきたいと思っています。



学習風景