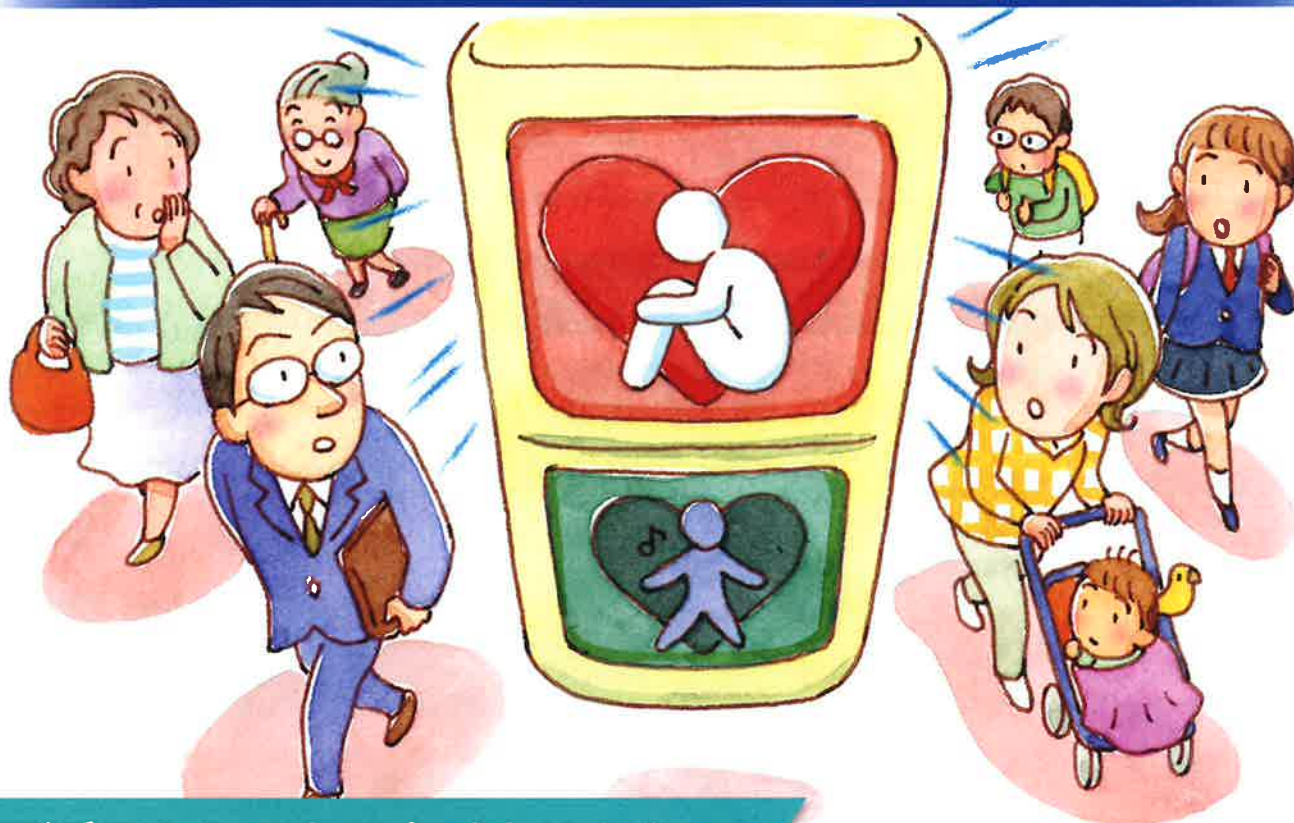


気づいてください

監修／東邦大学医学部名誉教授
坪井 康次

こころの赤信号

……あなたとあなたの大切な人の命を守るために……



最近こんなことはありませんか？

あなたについて

- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力がわかない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- 今まで楽しんでやれたことが、楽しめない
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚め眠れない

あなたの大切な人について

- 表情が暗く、元気がない
- 体調不良を訴えることが増えた
- 人づきあいを避けるようになった
- 遅刻や欠勤をするようになった
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなった
- 飲酒量が増えたり、刺激物を好んで食べたがる
- 1日のうち、朝方に調子がすぐれない様子である

🏠 これらは「うつ病」の兆候を示すサインです。

思い当たることがあれば、専門医に相談するなど 早めの対応が必要です。

山田町 健康子ども課
☎ 82-3111 (内線615)