

## すこやか生活習慣

### こころの健康のお話

10月20日(月)から26日(日)は「精神保健福祉普及運動週間」です。これは地域社会での精神障害者の福祉の増進および国民の精神保健の向上を図ることを目的に行われています。この機会に自分のこころの健康について見直し、精神保健福祉について理解を深め、誰もが安心して暮らせる地域にしていきたいでしょう。

精神疾患は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。「統合失調症」や「うつ病」は精神疾患の1つで、気持ちの問題ではなく、脳の病気であることが分かってきました。

統合失調症は100人に1人弱(厚生労働省患者調査)、うつ病は20人に1人くらい(WHO~世界保健機関~の推定データ)が経験していると言われてます。はっきりした原因は不明ですが、体質や生活の中でのストレスなどがきっかけになって脳の働きに不調が起こるといえます。症状の多くは、気持ちが落ち込む、眠れない、食欲がないなどの軽い症状から始まり、やがて症状が悪化していきます。

そのため、症状が軽いうちにストレスを解消する工夫や生活を見直すことが大切です。また、どんな病気でも早期発見・早期治療が回復への近道です。こころの病気だからと言って気力で治そうとするのは間違いです。脳にトラブルが起きているのですから、早めに精神科を受診して治療しましょう。治療の基本は薬物治療と休養です。治療は休養して薬を飲めば終わりではなく、症状の回復状態に応じて、精神療法やリハビリテーションが行われます。病気の回復には個人差がありますが、焦らず気長にきちんと治療を続けていくことで回復に向かいます。

保健センターの「こころの健康相談」では、さまざまなこころの悩みや病気および社会復帰や地域生活に関する相談を受け付けています。気軽にお問い合わせください。

## 子育て支援

### 子育て支援センター事業

① **みんなであそぼう** 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おおむね1歳(歩行完了児)~3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋

\*飲み物は各自でご用意ください。

		1歳児(15組)	2~3歳児(15組)	時間
南青木 保育所	11月	5日(水) バランスボール 13日(木) 作ってあそぼう	6日(木) 作ってあそぼう 12日(水) バランスボール	9:30 11:00
		5日(水) 作ってあそぼう 13日(木) クリスマス飾りを作ろう	6日(木) 作ってあそぼう 12日(水) クリスマス飾りを作ろう	

\*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月~金曜日13:00~16:00)  
戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 10月6日(月)から)

② **10月の園庭開放**…10月8日(水)・9日(木)・24日(金)です。

申し込み不要の自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30~11:00

10時までにお入りください。(受付は9:30~10:00)

③ **育児相談**

日時…毎週月~金曜日 13:00~16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261

戸塚西保育所 ☎295-0930

\*次の場所でも実施しています。

●川口駅前保育園地域子育て支援センター(川口1-1-1) ☎222-6011

●川口こども園(安行領根岸1291) ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

詳細については、各保育園にお問い合わせください。

# 健康ガイド

Health Care Digest

## 健康アドバイス



### 「脳梗塞予防のしかた ~一番の近道について~」

川口市立医療センター  
内科(神経内科) 医長

三木 健 司

脳梗塞とは、脳血管が詰まり脳の神経が障害を受ける病気です。障害場所によってさまざまな症状が起こります。症状の出方の特徴は、突然起こることです。そして、脳の病気のほとんどは半身に現れます。従って、両手が痺れる、両足の力が入りづらいなど、両側の症状は脳の病気でまず起こりません。しかし、それらが回らない、突然物が二重に見えるといった症状は要注意です。

みなさんの多くが誤解されていますが、脳梗塞では頭痛はまず起こりません。頭痛を起こすのは、くも膜下出血、脳出血などの出血性の病気です。ですから、体半身に異常が突然起こった場合には、頭痛がなくとも速やかに病院を受診されることをお勧めします。

将来の脳梗塞を心配して頭の検査をしてほしいと病院を受診されるかたがいますが、残念ながら頭の検査をすることは、脳梗塞の予防にはあまり役立ちません。なぜなら、

脳梗塞が起きた後でなければ検査では異常が見つけられないためです。たとえ検査が正常でも、その後に脳梗塞が起きないとは言えないのです。

脳梗塞は起きてしまうと、多かれ少なかれ後遺症が残ってしまいます。脳梗塞を避けるには、高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症などを検診で早期に見つけ、治療することです。また、禁煙や日本酒で一合以上の多量飲酒を避けることも大切です。高血圧や糖尿病は、血管の病気が起きるまではほとんど何も自覚しません。

マスコミなどでは、病気を避ける特別な方法があるように伝えがちです。しかし、物事の真理は常に単純で明確です。血管はみなさん同じように持つて生まれます。大切にすれば長持ちし、負担をかければ早く老化してしまいます。血管の加齢によって起こる病気を避けるには、日々の小さな健康管理の積み重ねが実は一番の近道であることを肝に銘じてほしいと思います。