

ほけんだより

いきいき健康推進課 ☎0175-28-5800



# みなさん、眠れていますか？



9月10日～16日は自殺予防週間です。自殺は、「うつ病」に深く関わっていると言われています。「うつ病」は、以下のような症状が見られます。



気分が落ち込んだ時、いつまで経っても気分が回復せず、このような状態が2週間以上も続く

## うつ病の主な3つの症状

2週間以上食欲がなく、  
体重も3kg以上やせた



普段より2時間も早く目覚める  
これが2週間続く



- ① 家族や友達など、周りの人の変化に気づき、声をかけるようにしましょう。
- ② 本人のお話を否定せずに聞くことも大切です。
- ③ あせらず寄り添いながら、見守ることも必要です。

本人のためにも、家族のためにも、  
**早めに医療機関等の専門家へ相談**  
することが必要です。

◎相談窓口の一つとしてご活用ください。  
東通村 いきいき健康推進課 保健師  
【電話】 0175-28-5800



自殺防止市町村  
演劇キャラバン

## お日様キャラバン『お日様の匂い』

平成22年7月31日（土）に東通村体育館で、自殺予防演劇が行われ、130名の方が参加しました。



演劇を鑑賞した方自身が「生きる」ということについて、考えさせられる内容の劇でした。

演劇後のアフタートークでは、それぞれの体験や劇の内容から、意見交換を行い、「生」や「死」についてそれぞれの考えを深める機会となりました。

