

ホームドクター634

心の病気と向き合うということ



越谷市医師会
北辰病院
☎985-3333
なかむら よりのぶ
中村 保喜

皆さんは心の病気や精神科に対してどんなイメージがありますか。率直に「怖い」「意味不明」「自分とは関係ない」など、いろいろあるかもしれません。残念ながら医療従事者でも苦手意識のある方もいます。なぜでしょうか。

人は分からない物事に対して本能的に不安や恐怖を抱く生き物です。お化け、学校、試験、仕事、結婚、出産、育児、災害、老後、病気、死、人間関係などなど。新型コロナウイルス感染症も流行初期は世界中の人々が未知のウイルスに恐れおののきました。一方で、人は分からないものを理解しようとすることで乗り越える力をもっています。原始人

が火を恐れる存在から果敢に挑戦し、暮らしを豊かにする存在に変えたように。また、人は皆幸せになりたいと思って生きています。周囲から理解されにくい言動や行動でもその多くは本人にとって幸せになるため、あるいは不幸せを減らすための理由が隠れています。その理由や因果関係を考察するのが科学であり精神医学です。当院に実習に来る前は精神科に不安が強かった看護学生や研修医たちが終了時には「患者さんへの見方が変わりました」と笑顔で話してくれることもあります。

心の病気は体の病気と同様、決して他人事ではありません。少なく見積もっても5人に1

人は一生の間に何かしらの心の病気にかかるとされています。私や皆さんも含め誰もがかかる可能性があるのです。人は常に変化やストレスにさらされています。大抵の場合は慣れ、持ち直すことができますが、大きいストレスが長期間かかると耐えられなくなってしまいます。誰もが望んでその病気や状態になったわけではないに関わらず、生きづらさに苦しんでいます。決して恥ずべきことではないし、治療法や対処法があるかもしれないに。逆に早期発見、早期治療開始することで重症化を防ぐこともできます。

私たちは日々今困っている方々のためにトライ＆エラー、時には取っ組み合いをしながらその方の人生を教えていただきながらともに成長したいと考えています。そして皆が誇りと尊厳を持って暮らせる社会にしたいと思います。まずは一人で抱え込まずに相談してみませんか。

9月10日～16日は「自殺予防週間」

○小・中学生の美術作品展示

- ▶期間：9月9日(月)～30日(月)
- ▶会場：東武スカイツリーライン市内駅(予定)
- ▶テーマ：いのちを大切に！

○こころの体温計

ストレスは自分でも気付かないうちにたまり、病気につながってしまうこともあり、早めに対処することが大切です。右記の二次元コードからセルフメンタルヘルスチェックをご利用ください。



○こころの健康相談窓口

自分や家族だけで解決しようとせず、専門家にご相談ください。下記で心の健康に関する相談を受け付けています。

☎こころの健康支援室(第三庁舎1階)☎963-9214、HP89135

腸管出血性大腸菌O157等による食中毒に注意

- 食中毒を防ぐため次の点に注意しましょう。
- ・肉やレバーは、中の色が完全に変わるまでしっかり加熱する
- ・肉やレバーを焼く箸と食べる箸は分ける
- ・生肉を触ったあとは、きちんと手を洗う

☎生活衛生課☎973-7533、HP8097

健(検)診・相談

自死遺族相談(当事者等による個別相談)

- ▶日時：9月12日(木)10:30から・13:00から・14:30から
- ▶会場：こころの健康支援室(第三庁舎1階)
- ▶対象：市内在住・在勤で、家族等を自死で亡くした方。各回1組で計3組
- ▶申込み：9月6日(金)まで。電話

☎こころの健康支援室☎963-9214、HP81576

🦷歯周病検診～全身の健康はお口から～

- ▶期間：令和7年2月15日(土)まで
- ▶会場：実施歯科医療機関(こしがや保健ガイド、市ホームページ、受診券を参照)
- ▶費用：500円
- ▶申込み：事前に実施歯科医療機関へ
- *対象の方に受診券を送付しています
- *治療は行いません

HP8656

🦷肺がん・結核集団検診(胸部レントゲン検査)

- ▶日程・会場：下表のとおり

日程	会場
10月1日(火)	北越谷地区センター
10月2日(水)・3日(木)	大沢地区センター
10月7日(月)・8日(火)	荻島地区センター
10月9日(水)・10日(木)	蒲生地区センター
10月16日(水)・17日(木)	桜井地区センター
10月22日(火)・23日(水)	北部市民会館
10月26日(土)・28日(月)	保健センター

- ▶対象：昭和60年3月31日以前に生まれた方
 - ▶費用：300円。喀痰^{かくたん}検査は500円追加(必要な方のみ)
 - ▶持ち物：保険証など住所を確認できるもの
 - ▶申込み：当日会場へ
 - *検診時、上半身は裸か無地のTシャツのみ着用可
 - *個別検診について詳しくは広報こしがや8月号を参照。集団・個別いずれか1回受診可
- HP8665

🦷歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

- ▶日時：9月25日(水)13:30～15:00
- ▶定員：20人
- ▶申込み：電子申請、電話
- *治療は行いません

HP8654

🦷栄養士による食生活なんでも相談(個別相談)

- ▶日時：10月10日(木)9:00～12:00
 - ▶対象：市内在住の方3人
 - ▶申込み：電子申請、電話
- HP8690

薬剤師に直接相談
薬の相談日
9/10(火)・9/24(火)
13:00～15:00
開催日の1週間前までに電話で下記へ
☎越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階)
☎960-4100

健康情報コラム

アフターコロナの歯科

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)のパンデミックは、2020年1月のダイヤモンド・プリンセス号より始まり、私たちの生活に深刻な影響を及ぼしてきました。

夏になると季節性なのか、またコロナのニュースが目に残ってきました。コロナ禍では医療機関への受診が制約されたことで、歯科定期健診の重要性が再評価されるようになってきています。パンデミック中では、感染リスクを避けるために多くの皆さんが歯科医院への受診を避けざるをえなかったと思います。その結果として歯周病や虫歯の早期発見が遅れ、症状が悪化するケースが増えているように感じます。

歯科定期健診は、お口の健康を維持するための重要な役割を果たします。定期的な健診を受けることで、歯周病や虫歯の早期発見が可能となり、適切な治療を受けることができます。

アフターコロナの時代において、歯科定期健診を受けることで、健康的な食習慣の維持、ストレスによる歯ぎしりや、食いしばりにより歯周組織や歯牙の破損等、隠れていた病因の早期発見が可能となります。口腔^{こうくう}ケアが将来的には免疫力の向上や維持につながり、健康で元気に毎日を過ごすことや、QOL(Quality Of Life。生活の質)の向上に歯科医院にてお手伝いできることが多くあります。定期健診の際には、歯科医師や歯科衛生士から適切なブラッシング方法やフロスの使い方など、セルフケアの指導を受けることもできます。

アフターコロナの時代でも、定期的な歯科健診を受けることで、口腔内の健康を維持し、全身の健康を守ることが可能です。私たち一人一人が、口腔衛生の重要性を再認識し、日々のケアを怠らないことが、健康な未来への第一歩となります。皆様の健康向上のお役に立てれば幸いです。

越谷市歯科医師会

歯医者杜 森 俊道