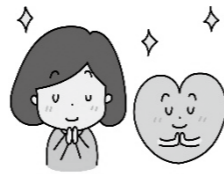


こころの病気について理解を深めましょう

こころの病気は、誰でもかかりうる病気です

こころの病気で通院や入院をしている人は、国内で約603万人にのぼりますが（令和5年）、これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。生涯を通じて4人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気といえるでしょう。



こころの病気は回復しうる病気です

こころの病気になったとしても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬も出ていますので、以前より回復しやすくなっています。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。でも、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。「焦らず、じっくり治す」という気持ちで病気と向き合うことが回復への近道です。

医療機関を受診したいけれど・・・

こころの病気について、医療機関を受診したいと思っても、どのように受診すればいいのか戸惑うかもしれません。そんな時は下記に相談することができます。

- ◎青森県立精神保健福祉センター「こころの電話」 017-787-3957・3958
- ◎西北保健所（旧 五所川原保健所）健康増進課 0173-34-2108
- ◎深浦町 健康推進課 0173-82-0288

また、こころの病気を診てくれる医療機関には、精神科、精神神経科、心療内科など様々な名前が使われています。各科によって専門に診る病気が異なる場合もありますので、詳しくは電話などで受診前に問い合わせてみるのもよいでしょう。

症状や希望を医師へ上手に伝えるには

自分のこころの状態をうまく伝えるのはなかなか難しいものです。整理して話すことがあまり得意でない場合は、伝えたいことを事前に紙に書いておくといった工夫が役立つかもしれません。

問合せ 健康推進課 電話82-0288

歯を大切に むし歯ゼロの子大集合

1月に行われた3歳児健診で、むし歯がなかった子どもたちを紹介します



吉田 ^{みゆ}心優ちゃん
(風合瀬)



荒川 ^{あおい}葵ちゃん
(5区)

むし歯予防の豆知識 <6歳臼歯について>

6歳頃に乳歯の一番奥に生えてくる歯を6歳臼歯といい、生え変わらない大切な永久歯です。完全に生えて上下でかみ合うまで、約1年から3年くらいかかります。

生えてきたばかりの永久歯はエナメル質も柔らかく、生えてきたことに気づかなかったり、奥歯は磨きにくいことで、永久歯の中ではもっともむし歯になりやすい歯です。

6歳臼歯はかむ力が強く、歯並びやかみ合わせの基本となる歯ですが、お子さんがまだ歯みがきがうまくできない時期に生えてくるため、むし歯にしないためには保護者の仕上げ磨きが大切です。そのためには仕上げ磨きの習慣をつけましょう。

生えたての背の低い奥歯の歯みがきのポイントは、歯ブラシの毛先がとどきにくいので、口を「いー」の形にして歯ブラシを真横から口に入れ、歯ブラシの毛の表面がかみ合わせの溝の部分にあたるように磨いてあげましょう。

居宅介護支援事業所 介護でお困りの方、ご相談下さい！

はまなす介護相談センター

深浦町は今 高齢化率50%超!! (もはやみんなの課題)

働きながら 子育てしながらの 介護って??

様々な介護の 悩みに 本気で向き合う!

みなで 深浦町を 考えよう

はまなす介護相談センター(はまなす荘内)

TEL0173-82-0515 <http://www.hamanasuso.com>

西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44 社会福祉法人 西寿会 はまなす荘