



今月の言葉・みんなで広げよう「あいさつの和(輪)」  
市民あいさつ運動日・4月16日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

■枕崎市青少年育成センター ☎0120-055699

No.255

# いきいき



■健康センター TEL72-7176

No.58

# 健康へのトビラ

## 「いいね、お元気ですか？」



近年、「うつ病」が代表される「うつ症状」で医療機関を受診する人の数が増え、その数は日本全国では約104万人にも上ります。受診してない人もあられる。「うつ症状で悩む人の数はかなりの多さ」を考えると、

### ■あなたのこころの状態(うつ)をチェック

- ①毎日の生活が充実してこない (は・い・い・え)
- ②これまで楽しんでやれていたことが、今は楽しめなくなった (は・い・い・え)
- ③以前は楽しんでいたことが、今はおもしろくない (は・い・い・え)
- ④自分は役に立っていないと思える (は・い・い・え)
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする (は・い・い・え)
- ⑥死にたいという気持ちがある (は・い・い・え)
- ⑦気分がひどく落ち込んだり、自殺のうろたえ (は・い・い・え)
- ⑧最近ひどく困ったことがある (は・い・い・え)
- ⑨「いいね、お元気ですか？」と聞かれたら、おもしろくない (は・い・い・え)

- 判定方法  
「はい」が①～⑤の2項目以上、⑥～⑨の1項目以上、⑩に該当した場合「うつ状態の可能性が高い」です。
- うつ病とは？  
うつ病というのは、気分が沈みこんで何かをする気がなくなったり、まわりのことに興味がもてなくなったり、生が味気なく感じられるようになったりして、日常生活に支障がでてくるようになった状態です。
- うつ病の症状は？  
○気分がいつも沈んでいる  
○何をしても楽しくない、何事にも興味をもてない  
○食欲がなくなる  
○よく眠れなくなる  
○疲れやすくなる  
○自分をむやみに責める  
○集中力が低下する  
○消えてしまいたい、死んでしまいたいと思ってしまう  
○家族や周囲の人から遠ざかる  
○休養できる環境をつくらない  
○むやみに原因を追究しない  
○励まされすぎない  
○焦りを誘うような言動は慎む  
○重大な決定は先延ばしにする  
○薬をうまく利用する  
○時には距離をおいて見守る  
○話を聞く、負担を減らすなどの周囲のサポートが回復につながります。

## 『市民あいさつ運動』標語最優秀賞決定

- 新しい制服を身につけた小・中学生高校生を街中で見かけます。心算な気持ちで登校している姿に、頼もしい期待を感じます。
- 枕崎市青少年育成センターでは、本年度も市民の皆様とともに青少年健全育成に全力で取り組んでいきますのでご協力をお願いいたします。
- 9名の児童生徒に最優秀賞
- ・永江青空くん(枕崎小1年)
  - ・あいがたつばくんの心はポッカポカ
  - ・園田浩希くん(立神小4年)
  - ・あいらひは、青い目と大きな声
  - ・白澤真実さん(別府小5年)
  - ・おはようてのスマッチを入れてみて
  - ・下木原咲耶さん(桜山小6年)
  - ・「おはよう」の言葉は、わたしの笑顔の魔法
  - ・原口真衣さん(桜山中1年)
  - ・通学路を行き交うあいさつ弾き
  - ・白澤真琳さん(別府中2年)
  - ・あいらひで、心と心を橋かけよう
  - ・家中結衣さん(立神中2年)
  - ・おはようの心を、朝の朝陽



▲生涯学習フェスティバルで行われた表彰式の様子。大島杏摩くん(立神小1年)が最優秀賞受賞者を代表して賞状を受け取りました。

### 青少年の悩みや相談に応えます

小・中・高校生の皆さん、保護者の皆さん、困ったら一人で悩まないで気軽に電話で、又は来所してご相談ください。

■電話相談「心の悩み110番」

まごころきゆうきゅう ☎0120-055699

※秘密は固く守ります。

相談時間 月曜日から土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時15分

場所 枕崎市青少年育成センター(市民会館内)

## 新着本

### 雑誌リサイクルデー

■保存期間の過ぎた雑誌(平成19年7月～12月分)を差し上げます。

日時 4月19日(月) 午前9時30分～

対象雑誌 『きょうの料理』、『おしゃれ工房』、『趣味の園芸』、『婦人公論』、『ゆうゆう』…他

### 大型絵本が増えました

■大型絵本が5冊増えて図書館での蔵書が、全部で36冊になりました。大型紙芝居は7冊、エプロンシアターは10セットあります。

これらは通常「禁帯出」として貸出できませんが、学校や幼稚園・保育園などの団体や育成会での読み聞かせ、読書会グループ・ボランティアであれば貸出しを行います。



## 図書館だより

No.216

市立図書館 ☎72-9254

★開館時間 9:30～18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

### カレンダー 4月10日～5月9日

日	月	火	水	木	金	土
						10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9						

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半～
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～ 3階会議室

## 糖尿病は遺伝するの??



▼実際に、糖尿病の発症には遺伝的な要素(なりやすい体質)が関係していることがわかっています。ただ、糖尿病という病気そのものが遺伝する訳ではなく、あくまでも、体質が遺伝しているということです。欧米と違って、日本人の場合は大抵いなくても高血糖になる「ヤセ形の糖尿病」も多いようです。これは、血糖値を下げるインスリンが制御されているからで、そこでかかわる遺伝子も関係しているそうです。というふうに、遺伝、がまったく無関係ではないですが、親族に糖尿病の方がおられるからといって、必ず自分もそうなる、という訳ではありません。

▼「うちの糖尿病の家系だから…」というように、「遺伝」を逃げる言い訳に使ってませんか?でも、自分自身が現実には糖尿と向き合っていくことに変わりはないわけで、糖尿になりたくない生活、糖尿を改善する生活を、自分自身で取り組んでいかねばいけないのも事実です。

院長 佐々木 健