



健康せきかわ21 いきいきライフ

【うつ病のサインについて】

自覚症状

眠れない・気分が重たい(沈む)・悲しい・イライラする・集中力がない・好きなこともやりたくない・細かいことが気になる・判断が下せない・自分を責める・死にたくなる

周りが気付く症状

表情が暗い・涙もろい・反応が遅い・落ち着かない・飲酒量が増える

身体症状

疲れやすい・食欲不振・頭痛・下痢・便秘・性欲減退・のどの湯き・めまい

自殺した人の多くが行動に及ぶ前に精神疾患にかかっていたと推測され、「うつ病」が背景に存在していたことが多いといわれています。

9月は新潟県自殺対策推進月間

このたび実施しました「こころの健康」に関するアンケートにご協力いただき、ありがとうございます。これは、平成21年に県が実施した新潟県民調査を参考に、20～80歳の村民の皆さん4670人を対象に行った村独自のアンケートです。アンケートでは、多くの方からたくさんのご意見をいただきました。また分析の途中ですが、一部ご紹介します。
(* 回答率は71.7%)

「もしかしてうつかな...」
と思ったら早めに相談
しましよ

こころの相談機関の紹介

地域生活支援センターはまなす

* こころの健康や精神疾患・障がいに関する相談支援や活動支援を行っています。

TEL 50-7104 (8:00から17:00まで)

090-4923-2075

(17:00から翌朝8:00まで)

村上地域振興局 健康福祉部(村上保健所)

TEL 53-8369

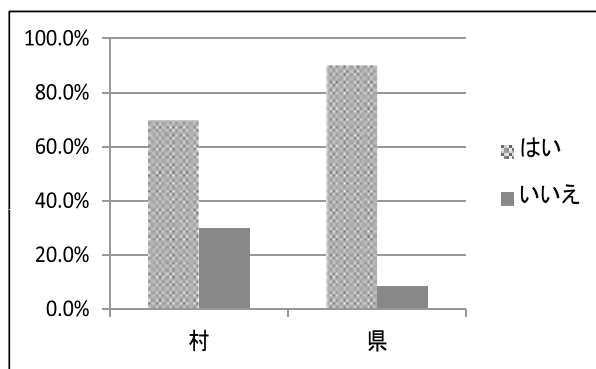
村の保健師(住民福祉課健康介護班)

TEL 64-1472

* 訪問や電話相談、相談機関の紹介等。

* 毎週月曜10時から14時まで「保健センター健康相談」(個別相談)を開催。

* 毎月「障がいに関する相談会」をさくら工房で開催。日程は広報でお知らせしています。家族やご本人からのこころの健康等の相談をお聴きします。



県と比較して「うつ病のサイン」がまだ知られていないようです。

「もしかしてうつかな...」と思ったら早めにご相談ください。

【問】上にあるような症状が「うつ病のサイン」であるということを知っていましたか？



9月9日から9月15日は「救急医療週間」です 「普通救命講習会」を受講してみませんか？

9月9日は「救急の日」、9月9日から9月15日は「救急医療週間」です。

応急手当の知識や技術を身につけ、突然の事故からあなたの大切な人の命を救いましょう。

AED（自動体外式除細動器）は、電気ショックを与えて、心臓の動きを素早く正確なリズムに戻すことにより命を救う医療器具です。

AEDの取り扱いについては、日本赤十字社新潟県支部や各消防署で講習会を実施していますので、この機会にぜひご参加ください。

詳しくは
県医務薬事課 TEL 025 - 280 - 5183 まで



健康講座

92

モーチョーの手術の進歩

新潟県立坂町病院 外科 富田 広

以前この紙面で医学がどんどん進歩しているにもかかわらず、モーチョー（急性虫垂炎）の手術は昔とそれほど変わっていないというのを掲載させていただきました。

しかし、最近ではモーチョーの手術も腹腔鏡手術の導入により大きく様変わりしてきました。

急性虫垂炎の手術とは一般には右下腹部にある虫垂という大腸の突起部分を切り取る手術方法です。「腹腔鏡手術」とはお腹に1cm前後の小さい傷をつくり、その傷を通してお腹の中に「腹腔鏡」というカメラを挿入し、お腹の中の様子をテレビ画面に映し出し、さらにお腹の中に電気メスやハサミといった道具を挿入して内臓の手術を行う方法です。日本では平成3・4年から腹腔鏡を使って胆嚢を切り取る

方法が行われるようになり、その後、手術器械の進歩などにより胃や腸の手術も腹腔鏡手術が行われるようになっていきます。現在坂町病院でも多くの患者さんの胃や腸の手術は腹腔鏡手術を行わせてもらっています。しかし、従来の腹腔鏡手術はお腹に3か所から5か所の穴を開けて行う方法であり、虫垂を切り取る手術でお腹に何か所も穴を開けるのはいかがなものかと考え、あまり行っておりませんでした。

しかし、手術器械の進歩により「単孔式腹腔鏡手術」という方法が開発され、これが虫垂炎の手術に導入されています。「単孔式」とは文字通り穴がひとつということですが、お腹に1か所だけ穴をあけて、その1か所の穴からカメラもハサミも電気メスも全てお腹

の中に挿入して手術をしまう方法です。1か所の穴もへソの中に傷をつくりません。従来はほとんど傷が目立ちません。他に利点としては従来の手術は小さな傷で手術を行うため虫垂以外の内臓に異常があっても分からないのに対して腹腔鏡手術ですとお腹全体の内臓が見えるため虫垂以外の内臓の異常もわかる。太った人や重症の虫垂炎の場合はお腹を大きく切らないと手術ができないのに対して腹腔鏡手術ですと小さな傷で手術ができる。手術後に傷が化膿することが少ない。手術後の腸閉塞が少ないといったことがあげられます。複雑な手術器具の準備を必要とする、技術的に難しいといった欠点はあるのですが、患者さんにとってみれば大変良い方法なのではないかと考え、行っています。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎ 6 2 3 1 1 1