

# 健康アドバイス



中田 謙二 医師  
(吉備医師会から)

うつ病は心の風邪といわれ、誰もがかりうるありふれた病気です。女性の10～15%、男性の5～12%が、一生の間に一度はうつ病を経験するといわれており、女性の方が少し有病率は高いようです。また、コロナ禍など現代のストレス過剰な社会の影響により、うつ病に悩む人が増えて



## 今月のテーマ メンタルヘルス

### うつにご用心

きています。

うつ病は、特別な原因なく起こる場合もありますが、何らかの出来事がきっかけとなって起こることが少なくありません。誰でも悲しい出来事の後には気分が落ち込みますが、時間とともに少しずつ気持ちの整理がつかず、数カ月も気分が沈み、何も手につかないようなら、うつ病の可能性がります。

うつ病には、気分が沈む、やる気が出ないといった心の症状よりも、体がだるい、疲れやすい、頭が重い、めまいがするといっ

た体の症状が目立つ仮面うつ病と呼ばれるタイプもあります。このような体の症状が長く続くにもかかわらず、内科などで検査を受けても異常が見つからない場合は、うつ病が疑われます。

日頃から、ストレスをため込まず、上手に休養を取り、気分転換を図りながら、心のバランスを保ち、心の風邪をひかないように予防しましょう。うつ病が疑われる場合には、かかりつけ医、心療内科医、精神科医などに相談し、心の風邪をこじらせて心の肺炎にしないよう、早期の治療を心掛けましょう。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

# 安全・安心 のすすめ

総社警察署管内において、市役所の職員や警察官をかたった不審電話がかかってきたり、突然「利用料金が未納」といった架空料金請求詐欺などのメールやSMSが届いたりするという事案を複数確認しています。

特殊詐欺犯人が使用するキーワードには、以下のようなものがあり、注意が必要です。

【電話】  
▼介護保険料の還付金がある。

## 詐欺犯人からの電話・メール・SMS に注意

- ATM に行ってください
- ▼あなたの個人情報が漏れている
- ▼あなた名義のカードを持った犯人を捕まえた
- ▼カードを交換した方がいい
- ▼暗証番号を教えてください
- 【はがき】
- ▼……に関する訴訟最終通告
- ▼民事訴訟
- ▼訴訟告知(通知)センター
- 【SMS など】
- ▼コンビニで電子マネーを購入してください
- ▼カード番号を教えてください
- ▼インターネット検索中、突然画面に料金を請求するメッセ

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

## 池田地区の新たな拠点

# 中央公民館 池田分館落成

老朽化により、移転新築工事を行っていた中央公民館池田分館が完成し、2月8日に落成式を開催。地域住民や関係者ら48人が参加しました。

新築された池田分館は、市民課北出張所を併設。鉄骨造り平屋建ての床面積374.59㎡で、大ホールや調理室、和室などを備えています。

また大ホールは、分館横を流れる槇谷川の清流にゲンジボタルが見られることから、地域活性化の願いを込めて、「ほたるホール」と名付けられました。

今後は地域交流や防災の拠点として活用されます。

問い合わせ 生涯学習課 (☎ 0866-92-8362)



新しく完成した池田分館(写真上)  
ほたるホールで開催された落成式(写真左)



文房具を乗せ、市役所を出発したトラック

## ギニアビサウ共和国の子どもへ 集まった文房具を発送

1月28日、ギニアビサウ共和国の子どもに贈る文房具の発送式が行われ、文房具入りの段ボールを積んだトラックが市役所を出発しました。

ギニアビサウ共和国との国際交流は、東京2020オリンピックにおいて総社市がホストタウンを務めたことがきっかけで開始。昨年、市が同国の子どもへの学習援助活動として文房具の寄付を募ったところ、市民や市内

外の事業所から筆記用具約10万本やノート約8000冊などが集まりました。

寄せられた文房具は、東京2020オリンピックの事前キャンプで市内に滞在した柔道女子52kg級代表のタシアナ・リマ・セザール選手を通して、現地の子どもの届けられる予定です。

問い合わせ スポーツ振興課 (☎ 0866-92-8367)

