

からだ 「身体の疾患と気分の落ち込み」



～身体の疾患やその治療による
メンタルヘルスへの影響



がんを始めとする様々な身体の疾患によるストレスは、病気の告知、長引く治療、再発の不安などで、メンタルヘルスに大きな影響をもたらします。

「なぜ自分が病気に?」「私は何か悪いことをしたのか?」などと怒りを感じたり、治療のための薬が気分に影響する場合があります。

不安や気分の落ち込みにより、睡眠不足、食欲不振、意欲が低下し、日常生活に支障が出ることもあります。本人を始め、周りの家族や友人も辛い気持ちになる・・・。

そのような心の負担を少しでも軽くするために、当事者も周囲の方も正しい知識を身につけてみませんか?

と き : 平成31年2月22日(金)



午後4時から5時半(受付 午後3時30分～)

ところ : 美瑛町保健センター

講師 : 北海道大学病院 精神神経科

教授 久住 一郎 先生

参加費 : 無料

申込み : 2月18日(月)まで

*事前に質問をお受けします。

*託児を希望される方は2月18日までにお申し込み下さい。

お申込み・お問合せ先 (申込み用紙は裏面→)

保健センター健康づくり係

電話92-7000/FAX68-7057



2月22日（金）こころの健康づくり教室

申込み用紙

美瑛町保健センター行

FAX 68 - 7057

お名前	ご住所	電話番号	託児希望
	美瑛町		有・無
	美瑛町		有・無
	美瑛町		有・無

先生への質問など（自由に記載してください）



ご自身のこと、ご家族のことなど相談してみませんか？

平成30年度精神保健相談日程

担当医 中右 麻理子 先生（北海道大学病院）

日程 3月20日（水） 午前10時から12時

※1日2名様予約制 ※おひとり40～50分前後の相談になります

相談内容：検査で悪いところはないと言われたけど体調不良が続く、物忘れが気になる、眠れない、気分の落ち込み、やる気が出ない、いらいらする、怒りっぽくなった、妄想、引きこもり、落ち着きがないなど。

相談方法：本人・家族との面談、関係スタッフの事例検討アドバイス

相談場所：保健センター・家庭・その他

* ご連絡頂いたあとで事前に地区担当保健師等が経過や症状を伺います。



お問合せ先 美瑛町保健センター 電話92-7000