



基幹相談支援センター だより ⑪

うつ病について

今回はみなさんの身近にも起こりうる、うつ病についての情報をお伝えします。

突然ですが、
こんなことはありませんか？



- ① 悲しく憂うつな気分が一日中続く
 - ② これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
 - ③ 食欲が減る、あるいは増す
 - ④ 眠れない、あるいは寝すぎる
 - ⑤ イライラする、怒りっぽくなる
 - ⑥ 疲れやすく、何もやる気になれない
 - ⑦ 自分に価値がないように思える
 - ⑧ 集中力がなくなる、物事が判断できない
 - ⑨ 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う
- ※①～⑨のうち5つ以上(①か②を含む)が2週間以上続く場合は、専門家に相談することをお勧めします。

●初期症状とは(心と体はつながっている)
うつ病の症状は始めのうちは、心の不調ではなく、体の不調や行動の問題として現れることがほとんどです。具体的には食欲や睡眠に現れるだけでなく、体がだるい、頭痛、めまい、吐き気といった体の症状、ひきこもる、暴力や攻撃的な行動などで表現されることもあります。症状は朝の調子が一番悪く、午後から夕方にかけて改善して

くることがよくあります。学生の場合、朝なかなか起きられず学校を休んだものの、午後からは具合がよきそうに見えて、周囲からはさぼっているだけだと思われるかもしれません。

●うつ病のリスク因子とは
一般的にうつ病になりやすい因子として次のことがあげられます。

- ・ 苦痛を伴う制御不能な出来事があった
- ・ 幼少期にトラウマになるような出来事があった
- ・ 継続的なストレスがあり不安が続いている
- ・ 別の精神疾患を持っている
- ・ 以前にうつ病や不安症の経験がある
- ・ 同じような経験をした家族がいる
- ・ 繊細な感情の持ち主
- ・ 責任感が強く自分に厳しい
- ・ 生命に関わる病気、慢性的な病気や痛みを抱えている
- ・ 処方薬の副作用
- ・ 冬の日照不足
- ・ 脳内の神経伝達物質のアンバランス
- ・ 物質の誤用、中毒、離脱症状

●うつ病の治療について

「自分はいない方がよい」「消えてしまいたい」といった気持ちになることがあります。それは症状の影響である可能性が高いため、治療することで

改善します。

うつ病の治療は一般的にストレスを和らげる方法を試したり、自分を責める考え方に着目し、それを変えていく方法を学んだりします。エネルギーが無い状態の中で、一人で取り組むことは困難なため、病院の精神科医や心理職などの専門家と一緒に考えていくことが効果的です。また落ち込んだ気分をやわらげ、睡眠のリズムを改善する効果をもつ「抗うつ薬」を中心に、必要に応じて不安感を和らげる「抗不安薬」なども使われます。

●身近な人へ

「こころの不調についてはなかなか自分で助けを求めることが難しいこともあります。身近な人が変化に気づき、手を差し伸べることができれば、早めに支援につながるかもしれません。しかし、本人の大変な気持ちを批判せず、決めつけずに聴くことが大切

です。また身近な人もひとりで抱え込まず、周りの人や専門家に相談してみたいかがでしょうか。

参考：木戸芳史「メンタルヘルスファーストエイド」研修資料より

伊佐の魅力を発信!

地域おこし協力隊

VOICE



たかか あき

一日の中に四季があり、朝
昼晩の折々で違った顔を見せ
る景色や空気に心打たれ創
作活動が刺激されます。伊佐
の日常から得るインスピレー
ションは図らずも作品に反映
され、作品のスタイルが変化
してきたと感じています。
今回は私と織についてお話
します。幼少期から手芸が得
意で大好きでしたが、物心つ
いた頃からいつか自分のオリ
ジナルの生地で作品を作りた
いという思いが心の片隅にあ
りました。大人になり、そん



8枚綜紘高機

ジャックルームと呼ばれ、織機にバネと滑車
がついていて踏み木を踏むと綜紘棒を引き
上げたり下げたりして開口させます。

なことも忘れていましたが、
異国の地で偶然日本製の手織
り生地を手にとった時、突如
あの頃の思いが蘇り、「そう
だ、自分の生地を作ろう、作
りたい!」と稲妻が走ったこ
とを今でも鮮明に覚えていま
す。当時、ニュージーランド
在住で現地の企業に勤めてい
ましたので週末や就業後に独
学で機織りを学び習得しまし
た。創作活動をしていると知
らなかつた自分の一面に気付
くことがあります。普段、服
装など無難な色や無地を選ぶ
傾向ですが、何故か織となる
と斬新な色や柄の組み合わせ
やアイデアが浮かび、それを
恐れることなく作品で表現す
ることができるのです。織は
私の中の普段見えないカラフ
ルな部分を表現する一つの方



さかもと しの

法なんだなど面白く思ってい
ます。
(田中 亜紀)

情報発信担当の坂元です。
あけましておめでとうござい
ます。私は12月で地域おこし
協力隊に着任し1年が経ちま
した。この秋は市の広報係の
みなさんと一緒にふるさとC
M大賞の制作に携わらせてい
ただきました。「私たちが伝
えたい「伊佐」はなんだろ
う?」と皆で考え「伊佐は
何も無い」ということもある
けれど伊佐には「ある」。伊
佐のあなたがかが伝わるCM
にしたい」という想いで制作
しました。結果は12月31日
にKKBの特別番組放送(10
時~11時30分予定)にて発表
CMが流れる際にはみなさま
に楽しく見ていただけたら嬉
しい限りです。
「伊佐には「ある」11月、本

伊佐の素敵な景色!



初めての
こんにやく
作り体験!

伊佐の素敵な日常をいろい
ろな人に知っていただけると
思います。本年もどうぞよろし
くお願いいたします。
(坂元 紫乃)

城コミュニティ主催のウォー
キング・ランニング大会に参
加した時のことです。初対面
の私と一緒に歩いてくださっ
た方々が稲刈り後の農道を眺
めながら「田植えの後の緑も
いいし、黄金色の田んぼもい
いけど、刈り取られた田んぼ
もいいよね」と、この景色が
好きなのだとお話されていま
した。広い空、1日の間でこ
ろころと移り変わる景色、季
節の変化、人のあなたが、伊
佐にはたくさん「ある」。
訪れる場所、出会う人、お一
人おひとりから大切なことに
たくさん気づかせていただいた
1年でした。

卒隊を迎える田畑、佐野、石田、西上で、4人のスキルを掛け
合わせた卒隊イベントを企画中です!



石田

西上



同期4人の卒隊(4、5、6月)が近づいてきました。
みんな伊佐に残る予定ですが卒隊イベント計画中です!

執筆を担当した空き家バンクの記事に反応をいただきました。
少しでもお力になれた気がしてとても嬉しい出来事でした!



田中
(久)

佐野



卒隊に向けて、カフェイベントを企画中です!

いよいよ卒隊の年となりました。協力隊最後の区切りに、市民の
みなさま参加型の革イベントができるよう、いろいろ検討中です。



田畑

2023年から2024年へ。
新しい一年がやってきました。

伊佐のお正月には「鬼火焚き」の習慣があります。

竹や木で作られたやぐらに火をつけ、

無病息災、五穀豊穡、家内安全、一年のお祈りをします。

地域の人たちと新年のご挨拶をして、一緒に火を囲む。

この一年の始まりのひとときが私は大好きです。

田んぼでじーつと眺めていると、

ひとつひとつの鬼火焚きには表情があり、

ずっと見ていられるなあと感じます。

鬼火焚きは運営も、立てるのも大仕事。

竹材や木材、すんのは(杉の葉)といった資材も

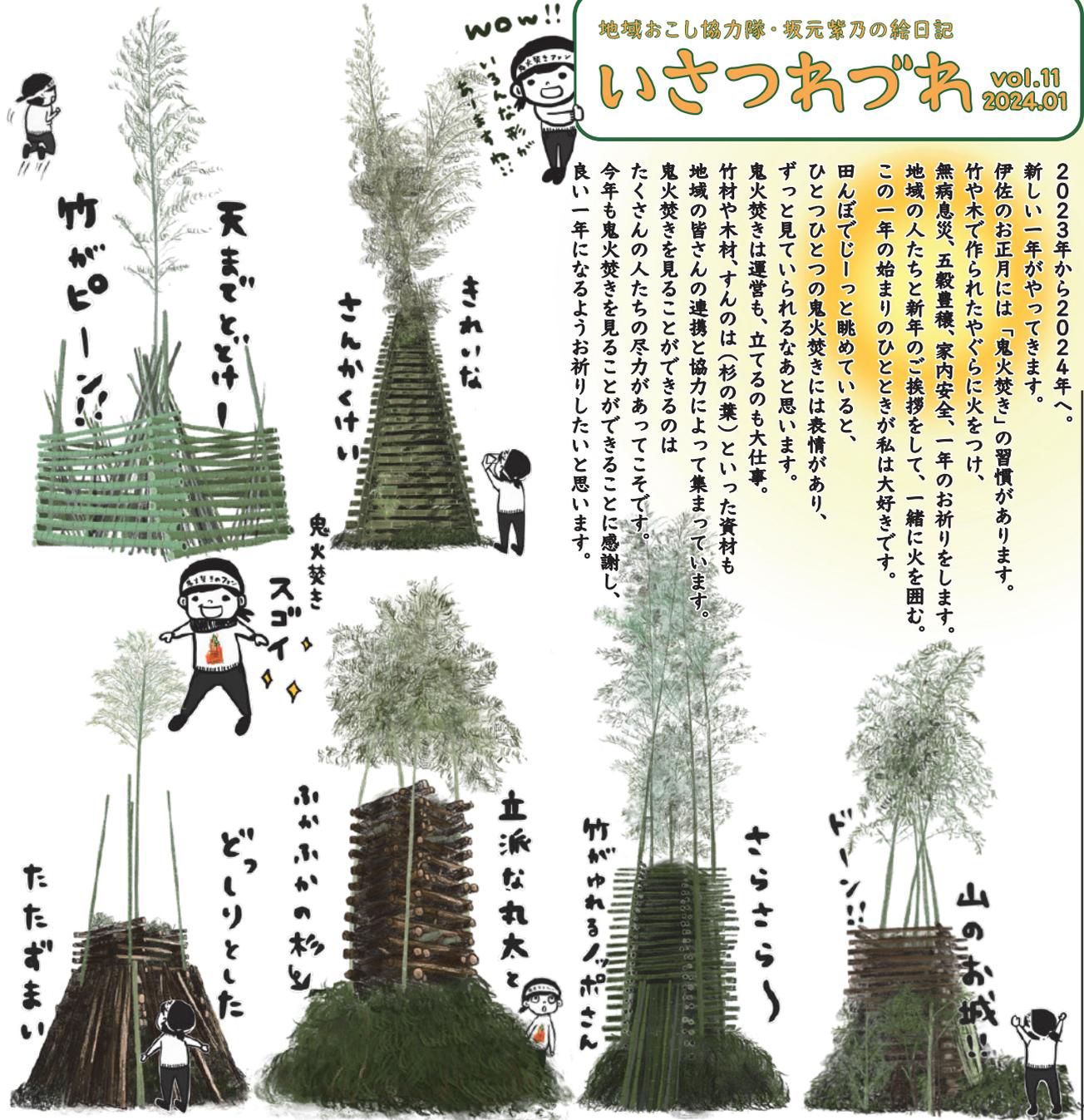
地域の皆さんの連携と協力によって集まっています。

鬼火焚きを見ることができるとは

たくさんの人たちの尽力があつてこそです。

今年も鬼火焚きを見ることができると感謝し、

良い一年になるようお祈りしたいと思っています。



PRESENT

先日、同僚の家へ遊びに行、た時のことです。



出てきたおやつ。

それは...初めての**焼き酒まんじゅう**でした。

グリルやトースターでこんがり焼くだけ。外はカリッ中はホワホワ

この冬ぜひご賞味あはれ

次回もハッピー!

110番
だより

110番通報は適切に！

・110番とは…

みなさんの身近で事件・事故が発生した時、警察官を現場に派遣するための緊急ダイヤルです。

警察本部にある通信指令室で110番通報を受理して、事件・事故が発生した場所を管轄する警察署に無線で指令を行い、警察官を向かわせます。

通信指令室では、司令官が必要事項を質問しますので、落ち着いてお答えください。

・相談は…

緊急を要しない相談は、警察本部にある警察安全相談電話または警察安全相談センターをご利用ください。

▼警察安全相談電話…#9110

▼警察安全相談センター
(警察本部代表電話)

☎099-206-0110

※電話交換職員が対応しますの



ひゃくとうばん
「110番」は
緊急通報です

で、用件を「警察安全相談」とお伝えください。
※警察安全相談センターでは、警察本部で勤務する警察官などが対応し、警察署等へ出向く必要があるかも含めて説明をするほか、警察署による対応が必要なものは、管轄の警察署に対応するように求めます。

問い合わせ先 伊佐湧水警察署 ☎22-0110

あなたらしく生きる
人生の年輪

地域包括支援センター
をご存じですか？



地域包括支援センターは、高齢者のみなさんを支援する拠点施設として※日常生活圏域に設置されます。本市では、市役所大口庁舎、菱刈庁舎のほか、市内3か所の介護事業所に地域包括支援サブセンターを設置し、高齢者の医療や介護・介護予防などのさまざまな面から相談をお受けしています。

11月末現在243件の相談があり、介護や生活支援に関する相談が約6割と最も多く、介護保険申請や生活支援サービス等、関係機関と連携しながらサポートさせていただいています。最近では、令和3年に開設した成年後見センターが認知され、権利擁護や認知症に関する相談も増えています。

地域包括支援センターでは、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう介護や医療、生活支援等の地域の相談窓口として、高齢者のみなさんとそのご家族をサポートさせていただきまますので気軽に

お住まいの地域包括支援センターまでご相談ください。

※日常生活圏域とは、概ね30分以内に必要サービスが提供される地域の実情に応じた圏域、中学校区等の範囲です。

令和5年度相談件数 (11月末時点)	相談件数
介護・介護保険に関すること	120件
介護予防・生活支援サービスに関すること	35件
医療に関すること	6件
認知症に関すること	28件
権利擁護に関すること	42件
介護者の離職防止に関すること	0件
その他 経済的支援、虐待、安否確認、苦情等	12件
合計	243件

高齢者元気度アップ・ポイント事業
1月の対象活動
○元気アップポイント忠元、校区コミュニティ高齢者元気度アップ・ポイント事業

相談先 大口地域包括支援センター ☎23-2377 菱刈地域包括支援センター ☎26-1307

健康 + コーナー

今年は
献血
健康づくり
始めて
みませんか



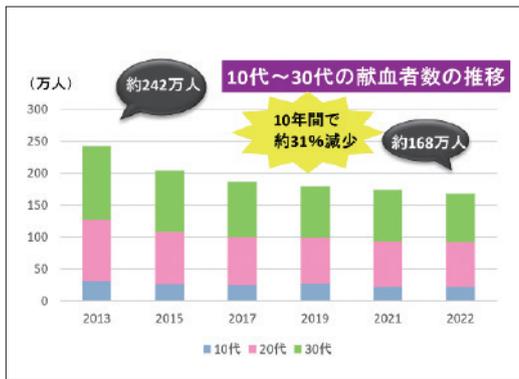
献血は命をつなぐボランティア

献血とは、病気やけがで輸血を必要としている人たちのために血液製剤（血液から作られる医薬品）を作る血液を、自発的に提供するボランティアのことです。

血液は人工的に作ることができず、長期保存もできません。そのため、一年を通して偏ることなく、たくさんの方の献血のご協力が必要です。

また、医療機関では輸血後副反応を抑制するため、少ない献血者から輸血を可能にする400mL献血由来の血液製剤へのニーズが高まっています。

いま日本では、少子高齢化の影響



参考資料：日本赤十字社『初めて献血される方へ』

により、主に輸血を必要とする高齢者層が増加し、若い世代が減少しています。10代から30代の献血者はこの10年間で大幅に減少しており、少子高齢化が進むと血液の安定供給に支障をきたす恐れがあります。これからは患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代からの献血が必要になります。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

歯と口からはじまる健康づくり

「食べ物がかみづらい」「むせやすい」など年齢を重ねると歯や口のトラブルが起こりやすくなります。しかし、「年だから…」といって軽視は禁物です。歯や口の機能低下は健康への悪影響を招きます。

歯と口のトラブルが招く危険！

●誤嚥性肺炎

口の中が不潔になり、飲み込む機能が衰えるなど液や飲食物とともに口の中の菌（肺炎の原因となる菌など）が気道から肺へ入って肺炎を起こします。

●脳卒中・心臓病

口の中の細菌（歯周病菌など）が

増え、血液中に入り血管や脳、心臓に悪影響を及ぼします。

●低栄養状態

食べ物をかみ砕いたり飲み込んだりする力が弱まり、栄養の質が低下し、さらには十分な栄養がとれなくなります。

このようなトラブルを防ぐために次のことに気をつけましょう。

予防法①…毎食後の歯みがき

1～2歯ずつ丁寧に

みがきます。特に

歯と歯の間、歯と歯

ぐきの間の汚れは歯

間ブラシやデンタルフロスを使うと

効果的に落とせます。また舌の汚れ

も取ることで口の中の細菌が増える

のを防ぐことができます。

予防法②…定期的な歯科受診

かかりつけ歯科医のもとで、歯や

口の健康状態をチェックしてもらい

ましょう。歯石の除去のほか、入れ

歯の清掃・管理、全身の状態や口の中

の状態に応じた口腔ケアのアドバイス

を受けられます。

歯と口の健康を保って、健康寿命

をのばしましょう。





※市ホームページの最新案内で掲載以外の
本も紹介しています。
※菱刈図書館では、ブックリサイクルコー
ナーを常設しています。定期的に入れ替
えていきますので、ぜひご利用ください！

新キッシュ
／五十嵐 律人 著 (両館)
／渡辺 麻紀 著 (菱刈)

● 年始休館日 1日(月)～4日(木)

● イベント情報
ふれあいメルヘンひろば
日時 1月27日(土)
10時30分～11時
場所 大口図書館臨時窓口

内容 図書館ボランティア「ぎんなん」に
よる大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

【児童】
おつきさんでおもちつき
／岡田 よしたか 作・絵 (両館)
ぼくはなんのほん？
／カロリーナ・ラベイ 著 (両館)
脳と目がカギー色のふしぎ
／竹内 龍人 著 (大口)

【一般】
清算
／伊岡 瞬 著 (両館)
真夜中法律事務所
／五十嵐 律人 著 (両館)



図書館情報

休館日：月曜日
※月曜日が祝日のときは翌日
開館時間
火～土：9時～18時
日・祝日：9時～17時

- 菱刈図書館
(菱刈ふるさといきがいセンター内)
☎ 26-3000
- 大口図書館臨時窓口
(オニツカ1階店舗内)
☎ 22-0417
※営業時間 10時～18時

23ページ
もご覧ください！

おすすめの一冊 (新刊全点案内より引用)



山ぎは少し明かりて

辻堂 ゆめ：著 / 小学館

佳代、千代、三代の三姉妹が暮らす瑞ノ瀬村にダム建設計画の話が浮上する。愛する村が、湖の底に沈んでしまう。佳代は愛する夫・孝光とともに、故郷を守ろうと奔走するが…。

所蔵館：両館

● 献本

西上 寛樹さん (伊佐市)



わたしの本棚

いそがなくても
いいんだよ

岸田 衿子 著 / 童話屋



推薦者 柿木 ともみ さん
(大口中央中学校・大口東小学校司書)

ここ最近、ゆっくりな時は
ジェットコースター並みの物
語を、忙しい時は詩集を読ん
だりしています。詩集はほん
の数行で私に癒やしを与えて
くれる優れものです。
岸田衿子さんの詩集は何気
なく見ている季節の風景を一
瞬で優しさに包んでくれ、ト
ゲトゲした私の心もふわふわ
の優しいものに変えてくれま
す。心をほぐしてくれる一冊
です。





伊佐市 イルミネーション情報



まごし館

★点灯 18時～24時
2月24日(土)まで

※ソーラー発電で点灯しているものについては天候等により変動あり

「伊佐にヒカリプロジェクト 2023」で、制作されたイルミネーション。竹細工を使ったものも設置、夜だけでなく昼間も楽しむことができます。



曾木の滝公園

★点灯 17時30分～21時
1月31日(水)まで

昨年よりさらにパワーアップし、使用した電球は100万球以上。会場には令和6年の干支である巨大な龍のオブジェが設置されるなど観覧無料のイルミネーションとしては九州最大級の規模。

農 政情報「農のいろは」

伊佐の地産地消を学ぶ

伊佐地区生活研究グループが作成した伝承料理・調理技術集「伊佐・味の四季」から、小正月の年越しにあたる1月14日を祝う行事「ほだれ引き」のレシピを紹介します。
「ほだれ引き」は、穂が長く垂れるように豊穰を願って行われる農家の祭りです。年末にお飾りとして

使った大根、人参、ごぼうなどの食材を使って料理します。
世の中がいかにかに合理化、簡素化されても、行事食はむかし風で地方色豊かなものが残っています。

「伊佐・味の四季」に掲載されているレシピは、伊佐市女性農業経営士の会によって、研修会や交流会等で披露され、伊佐産食材のPRや食の伝承に活かされています。
農政課担い手支援係
☎ 0231-311-2243 内線



ほだれ引き

<材料：4人分>
いわし(4尾)…280g
里芋…4個 大根…220g
人参…120g ごぼう…60g
小松菜(根付き)…4本
にんにく(根葉付き)…4本
厚揚げ…2枚 昆布…80cm
こんにゃく…1/2枚
みそ…60g 砂糖…60g
しょうが…少々

—メモ—
* 野菜は白菜などで代用可能。稲穂をイメージし、野菜は大きく長いまま使う。
* いわしは煮くずれしやすいので途中で混ぜない。

<作り方>
1 いわしは内臓を取り除く。ごぼうは大きく切り水にさらす。
2 里芋は丸ごと、こんにゃく・大根・人参は縦割に大きく切る。
3 にんにく・小松菜は根葉付きのまま、昆布は洗ってむすぶ、厚揚げは半分に切る。
4 鍋に1と2を入れて煮る。五分(半分)ほど煮えたら砂糖とみそを入れ弱火でやわらかくなるまで煮て3を入れ、しばらくしたら火を止める。

豊穰願って
次のような教えも >>>

- 熱くてもフーフー冷ましていけない(風害)
- 食べているとき水を飲んではいけない(水害)
- お腹いっぱい食べる(穂の実入りがいい)





地球にも家計にも
やさしい取組み！

家族団らんと家電の省エネ

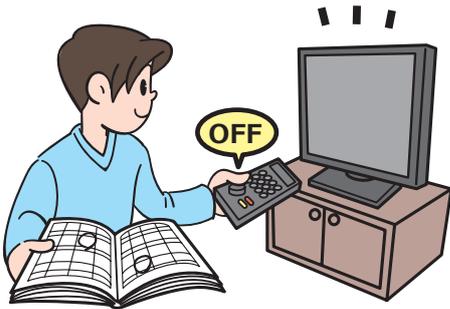
外の寒さからどうしても家で過ごすことが多くなります。テレビを見ながら家族が団らんしたり、余暇を埋めるためにパソコンをいじったりすることも増えます。電気の使いすぎには注意しましょう。

テレビ

見ていないテレビは消す

誰も見ていないのに、テレビがついていることはありませんか。見ていないのなら消して、家族で会話を楽しみましょう。

DATA テレビ（32インチ液晶）をつけている時間を
1日1時間短縮した場合
<年間で> CO₂ …… 9.9 kgの削減
電気代 …… 約450円の節約



画面を明るくしすぎない

テレビ画面は明るくするほど電力がかかります。ほこりで画面が暗くなっていることが多いので、週に一度は掃除しましょう。

ブラウン管テレビは買い替える

ブラウン管テレビは液晶テレビなどに比べて消費電力も高いので、買い替えを検討しましょう。

パソコン

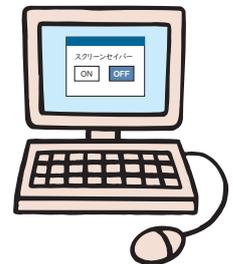
つけっぱなしにしない

短時間の間隔で再使用するのであれば、つけっぱなしにせず、使うとき以外は電源を切りましょう。

DATA パソコンの使用時間を1日1時間短縮した場合
• デスクトップ型
<年間で> CO₂ …… 18.5 kgの削減
電気代 …… 約850円の節約
• ノート型
<年間で> CO₂ …… 3.2 kgの削減
電気代 …… 約150円の節約

スクリーンセーバーは使わない

一定時間使用しない場合にディスプレイを保護する機能でしたが、近年では3D画像などアクセサリ要素が高く、スクリーンセーバー使用時の方が消費電力が高くなる場合があります。



家族の団らは立派なエコ対策

家族が別々の時間に別々の行動をとるとエネルギー効率は悪くなります。たとえば食事は、ひとり分ずつ用意するより、一度につくって一緒に食べ、まとめて片づけた方が経済的。同様に、リビングで一家団らんすれば、ほかの部屋での照明やエアコンなどのエネルギー消費は不要となります。仲良し家族はエコ家族です。

問い合わせ先 環境政策課環境保全係 ☎ 22-1060