



## 健康づくり応援通信 ⑥2

### こころの健康 心の赤信号に気付いてください！

複雑な人間関係による慢性的なストレスは、誰もが直面し得る問題です。また、進学や就職、結婚や引っ越しなどの生活環境の変化は急激なストレス増加をもたらす場合があります、心のバランスを崩すきっかけとなります。

#### 最近、こんなことはありませんか？

- 理由もなく悲しい・憂うつな気分
- 何事にも興味が湧かず、楽しくない
- 疲れやすい、元気が出ない
- 気力が湧かない、何もする気がしない
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- これまで楽しんでできていたことが楽しめない
- なかなか寝つけない、夜中に目が覚めて眠れない

これらは「うつ病」の兆候を示すサインです。

うつ病とは、心と体の不調が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう状態です。わけもなく気分が落ち込む、不安感や絶望感、不眠や食欲低下、頭痛や肩こりといった症状を伴います。

一人で悩みを抱え込まず、周囲の人に悩みを打ち明けること、専門家に相談すること、また早期発見のために“周囲の人の気付き”も重要になります。

#### 高梁市こころの体温計

アプリで、あなたのストレス度をチェックしてみませんか？



←市ウェブサイトからもアクセスできます

#### 相談窓口

**こころの電話相談** ☎ 086-201-0828  
(4月3日(月)から平日午前9時30分～正午・午後1時～午後4時)

**岡山いのちの電話** ☎ 086-245-4343  
(24時間受け付け)

**備北保健所** ☎ 21-2836 (19ページ参照)

**健康づくり課** ☎ 21-0228

## 高梁2025 “地域医療はまちづくり” ②

「高梁2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

### 高梁市西部地域の公立診療所について

令和5年4月1日(土)から、川上医療センターは、へき地医療拠点病院である成羽病院の附属施設となります。また、西山診療所は成羽病院から医師を派遣する体制になり、これにより成羽、備中、川上地域にあるすべての公立医科診療所が、成羽病院との連携を強化し一体的な診療体制に変わります。

#### 川上医療センター

(川上診療所・歯科診療所、介護老人保健施設ひだまり苑)

市民へのサービスは引き続き指定管理者である社会福祉法人旭川荘が提供します。検査などの医療機器・設備の共同利用など連携を強化し、持続可能で効率的なサービス提供を行います。



#### 西山診療所

これまで成羽病院で定期受診・処方を受けていた人は、診療所でも受けられるようになります。

また、診療体制の変更に伴い、近年の診療状況を勘案して、下記のとおり診療日時が変更になります。

#### 診療時間(受付時間)

第2・第4金曜日  
午後2時30分～3時30分

#### 4月の診療日

4月14日、4月28日



地域医療連携課 ☎ 21-0304

市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。

