

茨城県産婦人科医会「女性のためのメール相談」受付中

女性の身体的疾患・精神的疾患、その他の症状でお悩みの方に広くメール相談できる窓口を用意しております。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

茨城県産婦人科医会ホームページ <http://www.ibaog.jp>

相談の窓口のお知らせ

「最近、ちゃんと眠れていますか？」

2週間以上不眠が続くようなら、それは「うつ」かもしれません。

「眠れない」、「食欲不振」などの不調を感じている方は、以下の項目を参考にセルフチェックをしてみてくださいいかがでしょうか。

「こころとからだセルフチェック」

- ① 毎日の生活に充実感がない。
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなっている。
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ④ 自分が役に立つ人間だと思えない。
- ⑤ 訳もなく疲れたような感じがする。



*5つの項目のうち、2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いたり、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている時には、かかりつけ医や、最寄りの保健所等にご相談ください。

水戸保健所	TEL.029-241-0100	竜ヶ崎保健所	TEL.0297-62-2367
ひたちなか保健所	TEL.029-265-5647	土浦保健所	TEL.029-821-5516
常陸大宮保健所	TEL.0295-55-8424	つくば保健所	TEL.029-851-9287
日立保健所	TEL.0294-22-4196	筑西保健所	TEL.0296-24-3911
鉾田保健所	TEL.0291-33-2158	常総保健所	TEL.0297-22-1351
潮来保健所	TEL.0299-66-2174	古河保健所	TEL.0280-32-3021

このリーフレットは、茨城県自殺防止対策モデル事業補助金にて作成しております。

知っていますか？

産後 うつ



育児が
できない

不安で
眠れない

更年期 うつ



気力が
わかない

突然
涙がでる

茨城県産婦人科医会