

回
覧

北部保健 センターだより

第69号
2024年11月発行
長野市北部保健センター
長野市上松4-40-6
電話 259-2088

精神保健福祉講演会

「うつ病ってどんな病気？」 ～本人も家族も元気であるために～



ストレスが強かったり、長い間ストレスにさらされていると、身体に様々な影響が出てきます。うつ病のメカニズムは、ノルアドレナリンやセロトニンの低下などが関与しているとも考えられています。

うつ病は誰にでも起きる病気です。本人も家族も元気であるために、うつ病についての正しい知識を一緒に学んでみませんか。

令和6年12月14日(土)

14:00～16:00

(受付13:30～)

北部保健センター 2階

(長野市上松4丁目40番6号)

入場無料

定員50名



講師：村田志保先生

栗田病院 副病院長

<略歴>

信州大学医学部卒業

信州大学医学部附属病院

飯田病院

村井病院

長野県立阿南病院

長野県厚生農業協同組合連合会 北アルプス医療センターあづみ病院

<資格・専門医>

精神保健指定医

日本精神神経学会 精神科専門医

日本精神神経学会 精神科指導医

日本総合病院精神科医学会 特定指導医

長野県公安委員会 指定医師

申し込み



令和6年12月6日(金)までに「ながの電子サービス」にて申し込み
左のQRコードへアクセスしてお申し込みください。

アクセスすると、利用者ログイン画面が表示されますが、「利用登録せずに申込み方はこちら」から利用規約に同意いただくと、申込み画面に進みます。

※スマホ等からのお申し込みができない方は、お電話でお申し込みください。

お電話での申込み先：北部保健センター

電話026-259-2088 (平日8:30～17:15まで)

北部保健センター管内の要介護状態は？

どんな病気で介護が必要になっているのか、管内の要介護状態の原因を調べてみました。

地区	1位	2位	3位
第一	認知症	心不全	脳血管疾患
第二	認知症	心不全	骨粗鬆症
浅川	認知症	心不全	骨粗鬆症

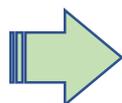
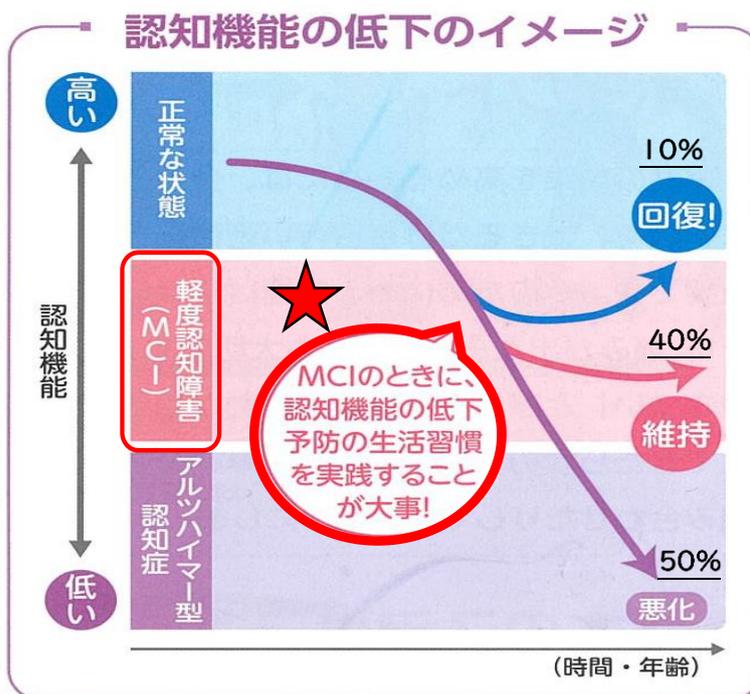
(R4 年度 KDB システムより作成)

認知症は、早期に対応すれば、進行を抑えられる可能性があります。

エムシーアイ 軽度認知障害(MCI)の段階なら正常な状態への回復も可能です

軽度認知障害(MCI)とは？

・「もの忘れが増えた」
 ・「簡単な計算ができない」
 ・「慣れた仕事の手順が分からない」等
 気になる事があっても、日常生活を基本的には正常に送れる状態です。
 放っておくと認知症に進行しますが、「もの忘れ」等が多くなってきた気がした時から対策をしておくことが、認知症予防のカギです。



脳に栄養や酸素を届け、老廃物(ごみ)を排泄する毛細血管の流れを良くしておくことで脳を守ることができます

★ 認知機能を維持・回復させるために、できることは？



運動



血管の拍動を高め、
血液循環が
良くなります。

栄養



脳のエネルギーは糖。
脂質とタンパク質が
脳神経細胞を作ります。
自分の体と活動に
適した量を摂取。

睡眠



一日の脳の疲れを
取ります。眠ることで脳の
老廃物も排出されます。

⇒健康・食生活相談をご利用ください(予約制:電話 259-2088 へ)

11/21(木)・12/17(火)・1/30(木)・2/20(木)・3/17(月)

いずれも 9:00~、10:00~、11:00~の個別相談