



医療・介護の不安を解消

## いわて中部ネットへの参加をお願いします

「いわて中部ネット」は、コンピューターネットワークを使って医療や介護に関する情報を参加施設で共有し、地域全体で住民の健康を見守るためのシステムです。皆さんも、いわて中部ネットに参加しませんか。

**医療や介護の不安を解消**  
 いわて中部ネットに参加することで▼持病がいくつかあり、それぞれ別の医療機関で受診している▼同じ薬を処方されていないか心配▼薬や検査が多く、整理して医師に説明できないーなど、医療や介護の不安を解消できます。

**4つのメリット**  
 ① 普段の受診に  
 いわて中部ネットに参加している複数の医療機関で治療や検査を受けている場合、それぞれの診療内容や検査結果、処方薬などの情報が関係者間で共有されます。そのため、これまでの診療内容や検査結果を正確に伝えられない場合でも安心です。

② 検査や薬の重複リスクを軽減  
 複数の医療機関での検査や薬の重複を減らせます。

③ いざというときに  
 花巻市消防本部もいわて中部ネットに参加しているので、救急搬送時など、意識がない場合でも受け入れ先の医療機関が情報を把握でき、受け入れ後の迅速な処置につながります。

④ 災害時に  
 カルテやお薬手帳などがなくなってもネットワークに情報が残るため、切れ目なく診療や介護が受けられます。

**参加施設の拡大に努めています**  
 いわて中部ネットには、花巻・北上・遠野市および西和賀町の病院・診療所・歯科診療所・調剤薬局・訪問看護ステーション・介護施設・消防署のうち165施設(1月28日現在)が参加。さらにいわて中部ネットは、気仙・両磐医療圏で運用されている「未来かなえネット」と連携しています。

市や岩手中部地域医療情報ネットワーク協議会では、医療機関などへ参加を働き掛けています。

**必要なサービスを提供するために**  
 いわて中部ネットに参加している医療機関などが共有できるのは、住民参加申し込みをした人の情報に限定。さらに、医師や介護サービスに携わる人ごとに利用できる情報が限られているので、情報セキュリティも安心です。皆さんに必要な医療・介護サービスが

**【問い合わせ・申し込み】**  
 NPO法人岩手中部地域医療情報ネットワーク協議会事務局  
 (〒025-0092 大通りニ丁目6-23 ☎41-8289)  
 ◆現在の参加者数や参加施設の一覧は同協会ホームページ (<http://chubunw.com/>) に掲載しています



▲QRコード

**参加申し込み方法**  
 住民参加申込書に必要事項を記入の上、左記へ郵送または、いわて中部ネットに参加している医療機関へ提出してください。

※参加無料。住民参加申込書は、参加施設などに設置するパンフレットに同封しているほか、同協議会ホームページに掲載しています

各医療機関などから迅速・正確に受けられるよう、積極的な参加をお願いします。

## うつ病を理解するために

【問い合わせ】  
 ▷新館障がい福祉課(☎41-3580)  
 ▷基幹相談支援センター(新館障がい福祉課内☎41-3582)



### ■うつ病とは……

うつ病は、気分障害の一つです。一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの身体症状が現れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性がります。発症の原因は正確にはよく分かっていませんが、感情や意欲をつかさどる脳の働きに何らかの不調が生じているものと考えられます。うつ病の背景には、精神的・身体的ストレスなどが指摘されること

が多いですが、辛い体験や悲しい出来事のみならず、結婚や進学、就職、引っ越しなどといったうれしい出来事の後にも発症することがあります。日本では、100人に約6人が生涯のうちにうつ病を経験しているという調査結果があります。また、女性の方が男性よりも、約1.6倍多いことが知られています。女性では、ライフステージに応じて、妊娠や出産、更年期と関連の深いうつ状態やうつ病などに注意が必要です。

### ■うつ病のサイン・症状……

うつ病では、自分が感じる気分の変化だけでなく、周囲から見ても分かる変化もあります。周りの人が「いつもと違う」と変化に気づいたら、もしか

したら本人はうつ病で苦しんでいるのかもしれませんが。「うつ病かな」と思ったら、早めに専門家に相談することが大切です。

**このような症状はありませんか？**

・表情が暗い	・飲酒量が増える	・頭痛や肩こり
・自分を責めてばかりいる	・食欲がない	・動悸 <small>どうき</small>
・涙もろくなった	・性欲がない	・胃の不快感、便秘や下痢
・反応が遅い	・眠れない、過度に寝てしまう	・めまい
・落ち着きがない	・体がだるい、疲れやすい	・口が渇く



### ■うつ病の治療法……

うつ病の治療を考える前に、まず心身の休養がしっかりとれるように環境を整えることが大事です。職場や学校から離れ自宅で過ごす、場合によっては、入院環境へ身を委ねることにより、大きく症状が軽減することもあります。精神的・身体的ストレスから離れた環境で過ごすことは、その後の再発予防にも重要です。

うつ病の治療には、医薬品による治療(薬物療法)と、専門家との対話を通して進める治療(精神療法)があります。また、散歩などの軽い有酸素運動(運動療法)がうつ症状を軽減させることが知られています。

主に使われる治療薬は、抗うつ薬です。この薬は、継続して服用する必要があります。主治医の指示に従い、自分の判断で薬の量の変えたり中断したりせず、焦らずに服薬を継続してください。副作用を最小限にするためにも、主治医との良いコミュニケーションが大切です。

主治医の指示に従い、自分の判断で薬の量の変えたり中断したりせず、焦らずに服薬を継続してください。副作用を最小限にするためにも、主治医との良いコミュニケーションが大切です。

