

健康コラム

# 「産後うつ病」

赤ちゃんを産んでから10日目ころまでに生じる状態で、産婦が感情的に不安定になったり、精神的に混乱したり、また、不眠、抑うつ気分、注意集中困難などを呈することがあります。さらに特徴的なのは、ちょっとした刺激で涙くんだり、泣いたりする、わけもなく泣きだしたり、わけもなく泣きたい気持ちになったりする、また、育児に無関心になる産婦もみられます。このような状態をマタニティ・ブルーと呼んでいます。分娩による女性ホルモンの変動などで一過性に生じる情緒不安定な状態と考えられます。一般的には、このような状態は特段の治療もせず、通常は2週間程度でおさまってしまします。しかし、産後2週間以上経っても気分が晴れず憂うつで不安やいらだち、無気力、不眠、食思不振などの症状が認められた

り子どもをかわいく思えない、こんな母親でよいのかと自責的になったり、育児に対する過度な不安や恐怖を抱き、母親としての自信や子育ての自信がもてない気持ちにとらわれるようであれば、お産をした病院の医師に相談のうえ精神科医を受診することが望ましいです。その理由は本人にとってはこの苦悩は大きいし、死んだほうがまだとさえ思いつめてしまうこともあるからです。

産褥期に生じるうつ病といつこととで、このような病態を産後うつ病と呼んでいます。女性は妊娠から出産まで、そして産後の育児に至るまで、生理的な一つの過程であると言われているものの、心身にはたいへん大きなストレスが加わっているのです。産後しばらくの間は産婦の心身は相当な疲憊状態にあります。この心身の状態

をいやす良薬は、当然のことながら、夫をはじめとする家族の協力と温かい支援です。ほかに産褥期にはメンタルヘルスを損ねた状態が現われることがあります。たとえば、授乳時間を気にして時計ばかり見てイライラしたり、赤ちゃんの食器消毒を何回でもやり直したり、体重の増加、身長の伸びを毎日毎日気にして測定したり、ばかかさいと思いがちでもそうしないと気がすまない状態になって、いつのまにか強い被害が呼び込まれていることもあります。この状態は、うつ病を基盤に発症したり、うつ病と共存していることがあります。

産後、なにかと神経質になりすぎるようであれば専門医に相談してください。

(三鷹市医師会)

## 介護保険料の個別軽減を実施します



65歳以上(第1号被保険者)の方で、16年度分介護保険料の所得階層「第2段階」以下の方を対象に、個別軽減制度を実施します。

**申請できる方** 次の条件のすべてに該当する方です。

介護保険料の区分が第1段階または第2段階で、生活保護を受けていない。

平成15年中の収入が、第1段階75万円以下、第2段階150万円以下または75万円以下(単身世帯の場合、世帯員が1人増すことに50万円を加算)で、資産活用や家族の援助を受けても納入困難である。

自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない。150万円(2人以上の世帯は300万円)を超える預貯金などの資産を所有していない。

住民税が課税されている方の扶養を受けていない。

**軽減の内容** 左表のとおり申請に必要なもの

7月以降に届いた平成16年度の介護保険料通知書

普通徴収納入通知書(7月送付)または特別徴収開始通知書(8月送付)

平成15年中のご本人と世帯全員の収入の分かるもの(年金の支払通知書など)

保険料区分 本来の保険料額(年額)	第2段階	
	75万円以下	150万円以下
前年収入	75万円以下	150万円以下
軽減金額	10,200円	10,200円
軽減後の保険料額(年額)	10,200円	20,400円

**介護保険料特別徴収開始通知書を送ります**

介護保険料を年金から差し引き(特別徴収)となる方へ、10月12日、平成17年2月に差し引かれる介護保険料の額などをお知らせする「介護保険料特別徴収開始通知書(本徴収)」を8月16日に発送します。

対象は4月1日現在、年齢・退職を事由とする年額18万円以上の年金を受給している65歳以上の方です。特別徴収対象者が、

複数の年金を受給している場合は、定められた順位で、1つの年金から介護保険料を特別徴収します。

受給する年金の合計額が18万円以上あっても受給する年金のどれかが年額18万円に満たない場合や、障害年金および遺族年金などのみを受給している場合は、特別徴収の対象となりません。

老齢・退職を事由とする年額18万円以上の年金受給者であっても、年度の途中で65歳になったとき、他の区市町村から転入したとき、所得段階が変更になったとき、年度の初め(4月1日)の時点で年金を受けていなかったときなどは、当該年度は特別徴収の対象となりません。この場合は、翌年度(10月分)から特別徴収に変更になります。

翌年度4月(仮徴収)に年金から差し引く介護保険料は、平成17年2月(本徴収)の保険料額と同額となります。

↓高齢者支援室☎内線2687

「ご本人や家族が窓口に来られない場合は電話でご相談ください。」

↓高齢者支援室☎内線2687

**高齢者作品展の作品募集**

高齢者の方の趣味活動から創り出された作品を展示する「高齢者作品展」を開催します。対象は市内にお住まいの65歳以上の方(高齢者住宅サービスセンター利用者および老人ホームなどに入所の方は65歳未満でも出品可能です)。募集作品は絵画、手工芸品、彫刻、陶器、写真など(1人1点)。みなさんの力作をぜひこの機会にご出品ください。

9月13日(日)19日(土)、市役所1階市民ホールで、8月16日(日)27日(日)に、電話で高齢者支援室へ申し込む。作品の搬入は9月10日(日)の午前中、返却は9月21日(日)の午前中、市役所1階市民ホールで。

↓高齢者支援室☎内線2627

**国民健康保険「医療費のお知らせ」を送付します**

国民健康保険に加入している世帯主の方に、8月25日(日)に「医療費のお知らせ」をお送りします。これは医療機関などからの請求に基づき、今年5月に受診した方の名前、医療費の総額(10割分)、医療機関などの名称および食事療養費の全額を記載しています。接骨院については、今年6月に市が接骨院から請求を受けたものが対象です。

このお知らせは、健康や医療保健事業について認識を深めていただく参考としてお送りするものです(手続きなどを取る必要はありません)。

↓保険課国保給付係☎内線2388

**今月は国民健康保険税第2期の納期です**

平成16年度国民健康保険税第2期の納期は、8月31日です。納期内の納付に、「理解と協力」をお願いいたします。

納税通知書が見当たらない方、納税に関する相談(分割納付など)を希望の方は、保険課国保納税係☎内線2391へご連絡ください。

9月8日(日)午前10時～正午、スペースS(下連雀1丁目)で参加費300円(資料、お茶代)。講師は弘済ケアセンターの堀口貞子さん。

8月16日(日)午前9時から、こもれび事務局☎424469へ申し込む。先着10人。

**こもれび電話相談** ☎424471

毎日の生活の中でお困りのことなどお気軽にご相談ください。ヘルパーさんからの相談にも応じます。毎週水・金曜日午後1～3時には相談員が対応します。

↓高齢者支援室☎内線2623

**保健師・看護師のパート職員を募集(若干名)**

総合保健センターで、母子保健事業をお手伝いしていただく保健師・看護師のパート職員を募集します。対象は基本的なパソコン操作のできる方。

8月30日(必着)までに履歴書を「〒181-0004新川6-35 三鷹市総合保健センター」へ送付する。後日面接。

↓総合保健センター☎463254

**多摩府中 保健所**

「多摩府中保健所地域保健係 個別相談を行います」

精神保健医療相談☎9月7日、16日(眠れない、何もしたくない、家に閉じこもりがち、人と接するのがつらいなどでお悩みの方)。

思春期相談☎9月15日(思春期は、著しい身体の変化とともに心も大きく揺れ動く年代です。思春期・青年期の心の悩みや家族問題についてお悩みの方)。

アルコール相談☎9月27日(アルコール依存症などを克服し、生活を改善するため、本人や家族がどのようにすればよいかなどを話し合います。事前に多摩府中保健所☎042-362-2334へ申し込む。相談時間は午後2～4時、相談場所が武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所・三鷹市総合保健センター)と分かれることがありますので、申し込みの際必ず場所をご確認ください。相談日以降でも保健師が相談に応じていますので、電話などで予約のうえご利用ください。)

**夏季の食中毒に気を付けよう**

気温が高くなる夏季はO157、サルモネラなどの細菌性食中毒が多発しますので、家庭での食品の取り扱いに十分注意してください。

また、花火大会や夏祭りなどで臨時に食品を提供する場合は保健所の許可が必要です。必ず事前に保健所までご相談ください。保健所では食品の取り扱いについて指導しています。

↓多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター 食品衛生係☎542209

**あなたも社会協働員に**

7～8月は会員増強月間

社会福祉協議会(社協)は、「誰もが安心していきいきと暮らせるまちづくり」をめざして市民のみなさんをはじめ企業、福祉施設、福祉ボランティア団体、行政などと協力して地域の福祉を推進する団体です。その活動は、行政からの補助金や寄付金、募金の交付金に加え、会員からの会費でまかなわれており、会費は在宅福祉の充実や小地域ネットワーク(ほのほのネット)活動の推進など、地域に根付いた社協独自の事業の貴重な財源になっています。

増強月間中は、社協が委嘱したほのほのネット員や町会・自治会の方がみなさんのお宅に入ると会費の納入のお願いに伺いますので、ご理解と協力をお願いします。

**会員の種類** 個人会員☎500円 法人会員☎5千円 賛助会員☎3千円 特別賛助会員☎1万円以上(金額は年額1口)。

↓同協議会地域係☎46108

9月24日(午後2時～4時30分)調布市総合福祉センターで、講師は都立神経病院神経内科の横地房子さん。

多摩府中保健所地域保健係☎042-2334へ申し込む。