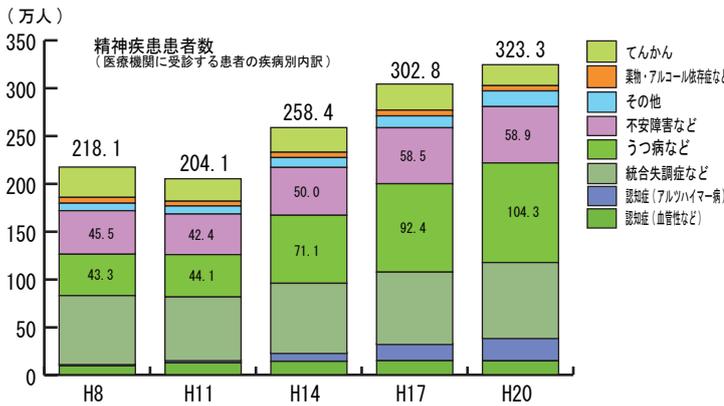


「心」が疲れていませんか。 小児・産後・職場・高齢期、「うつ」は国民病。



精神疾患で医療機関にかかる患者数が急増し、平成20年には323万人にのぼりました。特に「うつ病」は10年間で倍増し100万人を超えました。日本の精神保健福祉は欧米諸国に比べて数十年遅れているとの指摘もあり、特に急増している「うつ病」対策には、地域での早期発見と継続的なケアの体制づくりが急務です。政令市のさいたま市は、県から独立して、独自に「こころの健康センター」を持ち、精神保健福祉行政を展開しています。

公明党は、地域での早期発見と支援の体制整備に取り組めます。

注目される「認知行動療法」

精 神科の病院やクリニックでの治療は予約で混雑しており、受診までに時間を要している状態にあります。うつ病は早期に発見されることで大きな改善が期待されるため、地域で気軽に相談できる窓口が必要ですが、さいたま市では、こころの健康センターと各区の保健センターで相談が可能です。

う つ病治療で、欧米を中心に広まっている認知行動療法が注目されています。認知行動療法は、対面式のカウンセリングで、患者の否

定的な考え方や行動のクセを改めることで、睡眠障害や自己の過小評価といった症状が改善されます。



沖 縄県が2005年から行っている「うつ病デイケア」では9割に症状改善の結果が出ています。公明党の推進で今年4月からこの療法が保険適用となっています。うつ病は現在、薬物療法が中心ですが、認知行動療法との併用で効果が高いとの研究結果も示されています。

こころの悩みは「さいたま市こころの健康センター」まで

さいたま市の「こころの健康センター」は精神保健福祉法に基づき設置されている精神保健福祉センターです。センターでは、市民を対象に、心の悩み、ひきこもり、思春期問題、アルコールや薬物に関する問題、自



死で亡くされた方の相談など、心の健康に関する相談に応じています※各区役所保健センターでも心の健康に関するご相談をお受けしています。

【相談専用電話】851-5665

【相談時間】月～金曜日 9時～17時

《保健福祉局保健部こころの健康センター》
〒338-0003 さいたま市中央区本町東 4-4-3
(JR 埼京線与野本町駅西口徒歩約7分)