# リサイクルQ&A

## 今回は金属製・なべ・やかん等について（アルミ・ステンレス・スチール・銅製品）

通常，銀紙と表現する物は色々な物があります！

**Q**：銀紙とアルミホイルはどう違うの？

**A**：銀色の物で燃えない物はアルミとなります！
下にある物は雑金属の分別に分類されるごく一部の物です。分別の手引きを参考にしてください。

### ★★ワンポイントアドバイス★★

※　現在，分別が簡単にできるようになっています！
　１月号でも紹介しましたが，ほとんどの物に分別表示がしてあります。

○コンテナに入る大きさの物が対象になります！

○簡単に分解できる物は分解して分別しましょう！

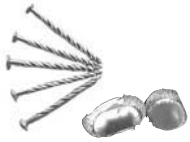
○金属製でも電化製品は対象となりません！

クリーニングハンガー

やかん・鍋

アルミホイル

スプーン



釘・金属製

包丁

かま

**○４月から生ごみ分別収集の地域が広がります！**
**事前に自分の収集場の確認をしておきましょう！**

《問い合わせ先》大崎町役場　福祉保健課　環境係　TEL76－1111（内線 145）

# 保健師だより

## 『うつ病』

心が疲れたために、気分がゆううつで元気がない状態が長く続き（普通二週間以上）意欲がなくなったり、日常生活に支障をきたすようになった場合を『うつ病』と言います。

人は誰でも悲しいことやつらいこと、失敗を経験すると落ち込んだり、ゆううつになりますが、多くは時間が経てば元に戻ります。しかし、うつ病は、本人の努力で改善することはなかなか難しく、家族や同僚、職場の上司の配慮や場合によっては専門的な治療が必要になることも多いのです。自殺者の九割がうつ病といわれており、うつ病に対する地域的な取り組みが望まれます。

### 『うつ病』の症状

感情や思考の面に表れる症状ばかりに注意を払う傾向が強いのですが、ほとんどのうつ病は、**不眠や食欲不振、動悸、息切れなどの身体症状**が代表的で、これらの症状に不安やあせりを伴うのが一般的です。ところが、身体に現れるこのような症状がうつ病のサインであると一般的には、なかなかすぐ気付かず、なまけや根性がないと評価されることも少なくありません。また、医療機関で受診するにしても、内科などで身体に関する治療をうけ、なかなか良くならずに、うつ病と診断されないまま長期に身体の不調を訴えることも多いようです。

うつ病は、精神的な疲れで誰でもかかる可能性があり最近増えている病気で、人口の五～十％がうつ病といわれています。「うつ病の症状かな？」と思ったら迷わず精神科で受診しましょう。治療を受け入れて、きちんと薬を服用すれば治せる病気なのです。

### 家族や周りの人に気をつけてほしいこと

・心配しすぎない。今までどおり普通に接する。
・本人の話を聞く時間を作る。
・励ましすぎない。患者のペースを大切にして話をする。
・原因を追求しすぎない。
・客観的な判断ができないので重大な決定は先に延ばす。
・ゆっくり休ませる。

健康に関する相談は，保健センターへお気軽にどうぞ!!　TEL76-1111（内線146・147）