



内科・神経内科・心療内科・精神科
ココロホスピタル草津
 医療法人社団 更生会
 理事長・院長 佐藤 悟朗
 広島市西区草津梅が台10-1 ☎082-277-1001

精神科
 医療法人翠和会
養神館病院
 院長 石井 和彦
 広島市佐伯区五日市1丁目12-6
 ☎(082)922-3153代 FAX(082)924-2450

医療法人社団 共愛会
己斐ヶ丘病院
 院長 佐川 正治
 広島市西区己斐上6丁目554-1
 ☎(082)272-2126

医療法人正雄会
呉みどりヶ丘病院
 精神科デイ・ナイト・ケア併設
 理事長・院長 長尾 早江子
 ■アルコール依存症相談(断酒相談) ■児童思春期精神の健康相談
 呉市阿賀北1丁目15-45
 ☎(0823)72-6111代 FAX72-6125

紙屋町こころのクリニック
 院長 皆川 英明
 電話受付時間/9:30~18:30(土曜16:30)
 休診日/水曜・日曜・祝日
 広島市中区紙屋町2丁目3-20 ソシオスクエア 3階
 Tel:082-236-1705
<https://www.kamiyacho-kokoro.jp/>

土橋メンタルクリニック
 院長 中島 幸枝

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	13:00まで
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○

 休診日/水曜午後、木曜、土曜午後、日曜、祝日
 広島市中区堺町1-3-10 ☎082-532-6565
 吉田ビル2F(クリニックモール内) <https://dobashi-mental.com>

うつ病にならないために、 今から取り組むべきこと

はじめに
 うつ病は、心身の健康に大きな影響を与える精神疾患であるが、適切な予防策を講じることで発症リスクを低減することが可能である。うつ病にならないために今から取り組めることについて説明する。

- 1. 規則正しい生活習慣**
 規則正しい生活リズムは、心の健康を保つ基本である。特に、十分な睡眠をとることが重要で、毎日同じ時間に寝起きすることで体内時計を整える。また、栄養バランスの取れた食事を摂り、適度な運動を取り入れることで、体調を整えながらストレスに強い心身を作ることが重要である。運動についてはまずは1日30分程度の散歩から始めてもよい。実際にはうつ病の治療にも食事、栄養指導や運動療法などを取り入れることも多い。
- 2. ストレス管理**
 ストレスはうつ病の大きな要因の一つである。そのため、ストレスを軽減する方法を見つけることが予防につながる。趣味やリラクゼーション法(深呼吸、瞑想、ヨガなど)を取り入れると良い。また、自分の気持ちを信頼できる友人や家族に話すことで、心理的負担を軽減できる。
- 3. 社会的なつながりを大切に**
 孤立はうつ病のリスクを高める要因となる。他者との交流を積極的に持ち、支え合える人間関係を築くことが重要である。定期的に友人や家族と連絡を取る、地域の活動や趣味のグループに参加するなど、社会とのつながりを保つことも重要である。
- 4. 無理をしない・自分を受け入れる**
 自分に過度なプレッシャーをかけたり、完璧を求めすぎたりすることは、精神的な負担を増やす。適度に目標を設定し、失敗を恐れずに自分を受け入れる姿勢を持つことが大切である。また、疲れを感じたら休むことをためらわないようにしてもらいたい。
- 5. 早期のサインに気付く**
 うつ病は早期に対処することで深刻化を防ぐことができる。疲れやすさ、興味の喪失、気分の落ち込みなど、普段と異なる状態が続く場合は注意が必要である。早めに医師や専門の医療スタッフに相談することが、予防の第一歩となりうるため、早期に精神科や心療内科への受診をしてもらいたい。

さいごに
 うつ病の予防には、日々の生活習慣の見直しと、ストレス管理が重要である。また、自分を大切に、他者とのつながりを持ちながら、異変を感じた際には早めに専門家の助けを借りることが、心の健康を守る鍵となる。

協力/医療法人社団更生会こころホスピタル草津副院長
 広島大学保健管理センター客員講師
藤田 康孝先生
 企画・制作/広島朝日広告社

医療法人社団 恵愛会
 精神科・心療内科
安佐病院
 理事長・院長 檜山 俊夫
 広島市安佐南区八木5丁目15-1 (国道54号線沿い)
 ☎(082)873-2022代

医療法人 比治山病院
 精神科・心療内科
比治山病院
 理事長・院長 増田 正幸
 広島市南区上東雲町3-1 ☎(082)281-0608

精神科・心療内科
 医療法人社団 仁和会
児玉病院
 理事長 児玉 裕志
 院長 中井 俊一
 広島市安佐北区可部7丁目14-39 ☎(082)814-3151代

医療法人 緑風会
 精神科・心療内科・内科・歯科 内科・心療内科・耳鼻咽喉科アレルギー科
ほうゆう病院 邦友クリニック
 会長 長尾 邦雄
 理事長・院長 長尾 正嗣
 呉市阿賀北1丁目14-15 ☎(0823)72-2111
 院長 屋敷 建夫
 呉市中央1丁目4-2 ☎(0823)23-2111

小早川クリニック 心療内科
 kobayakawa clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	●	●	●	●	●
14:30~18:00	○	●	●	●	●	13:30~17:00

 休診日/月曜、日曜、祝日
 院長 小早川 英夫
 呉市広古新開7丁目24-3(広サンフラワービル3F)
 ☎0823-76-3351

おさだメンタルクリニック
 ☎(082)247-7300
 ■再診受付/9:00~12:30、15:00~17:30 ■休診日/木午後・土午後、日・祝日
 院長 長田 昌士
 〒730-0036 広島市中区袋町1-4 Namiki K2 2F

医療法人社団 そごう会
そごう心療内科クリニック
 所長 十河 勝正
 院長 十河 正信
 診療時間/(午前)9:30~13:00 (午後)14:30~17:30
 休診日/日・月・祝日、木・土午後
 広島県広島市南区的場町1-7-20 ☎082-261-0280

◆心の健康相談◆ストレス・不安・疲労の健康相談
 ◆更年期・老年期の健康相談◆睡眠指導
 精神科 心療内科
やない心療内科クリニック
 院長 柳井 一郎
 ■診療時間/AM9:00~PM12:30 PM2:30~PM6:00 ■休診日/水曜土曜午後、日・祝日
 広島市佐伯区桑々園2丁目2-2 広電桑々園駅ビル2F(広電桑々園電停南口)
 ☎(082)943-6101(予約制)

ふないり心のクリニック
 Funairi cocoro-no clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	○	○	○	○	○	9:00~13:00
14:00~16:00	○	○	○	○	○	15:00~18:00

 休診日/水曜、土曜午後、日曜、祝日
 広島市中区舟入幸町4-2 ☎082-942-1650
 クリニックモール舟入4階 <https://funairi-cocoro.org>

精神科・心療内科
 医療法人社団 じついき
日域医院
 理事長・院長 日域 広昭
 広島市西区己斐本町1丁目14-14 ☎(082)272-1731
<http://www.jitsuiki-clinic.net>

初診時はご予約をお願い致します
 心療内科・神経内科・内科
フジタクリニック 院長 藤田 博久
 ●診療時間
 平日 午前9:00~12:30
 午後4:00~6:30
 土曜 午前9:00~12:30
 ●休診日
 木、土曜日の午後・日曜、祝日 ☎(084)963-6848 福山市神辺町川南3162-1

株式会社 ひかり
社会福祉施設 ゆえん南原
 広島市安佐北区可部町上町屋1539
 (JR可部駅より車で10分)
 ☎082-215-3913