



次の項目に4つ以上チェックがつく方は少し運動をするなどして生活改善を心がけましょう

『うつ病』チェックリスト

- 〈気分の変化〉
- やる気が出ない・気分がさえない
 - 不安になる・イライラする
 - 集中できない・飽きっぽい

〈行動の変化〉

- 仕事や家事がはかどらない
- 興味がなくなり好きなこともしない
- 人に会うのがあつう・外に出ない

〈身体の変化〉

- 眠れない・夜中、朝早く目がさめる
- 食欲がわかない・タラタラ食べる
- 頭痛や肩こりがひどい

〈考えの変化〉

- 自分がダメだと思ってしまう
- 否定的、ネガティブな発想が増えた
- 生きることに悩む

えー
けっこう
当たってる

8項目以上にチェックがつく方は特に要注意ですよ



さて！ 昨年大好評だったプロのジャズベーシスト井上陽介さん率いるトリオによるコンサートを今年も6月17日(月)15時から当院にて開催します。

一般の方でもご参加いただけます
(参加費2000円)
(人数に制限があるためご希望の方はいぬお病院までメールにてご連絡ください)

info@inuo.jp



お答えいただいた先生
犬尾 明文先生
北里大学医学部卒業後、福岡大学病院精神科勤務を経て現在、いぬお病院院長。www.inuo.jpで病気にに関する情報を提供しています。こちらも参考者にしてください。

精神科・心療内科
いぬお病院
tel.0942-82-7007
佐賀県鳥栖市萱方町110-1
【診察】9:00～17:00
【休診】日・祝日
初診の方でも予約はいりません



JR鳥栖駅から車で5分。高速鳥栖インターからも5分とアクセスは良好です。高速道路をご利用の際には料金所を通過後、国道34号線を鳥栖市街方面へお進みください。佐賀方面から国道34号線で行かれる場合は、大木の交差点を左折して下さい。鳥栖プレミアムアウトレットからも5分程度でした。土曜日5時まで診察されています。受診希望の方は、0942(82)7007までお電話されてから、行かれると良いでしょう。

新規職員を募集しています 看護師、准看護師を募集中です