

はーとふる

健康コラム

「インフルエンザに負けないために！」

インフルエンザは、突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、さらに風邪と同じ症状も現れます。風邪と違い重症化しやすく、肺炎などを合併して死に至ることもあるため、早めの予防対策が大切です。

インフルエンザウイルスは、飛沫や接触により感染しますが、ほとんどの種類は消毒薬で死滅します。

予防法の基本は、マスクの着用や外出後のうがいと手洗いで感染経路を断つことです。さらに、予防接種で免疫をつけ、バランスの良い食事摂取や適度な運動、十分な睡眠、服装の工夫や入浴で体を温めるなど、体の抵抗力を上げることも有効です。

まずは、インフルエンザに「かからない」からだを作りましょう。

11月10日の日曜当番医院

留萌セントラルクリニック

栄町1丁目 ☎43-9500
9:00~17:00

※上記以外の日曜日・祝日および夜間の診療はかかりつけの病院・医院へお問い合わせください。

※市立病院は二次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

保健福祉センターはーとふる ☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします

11月	12日(火)	3歳児(22年10月生)	【受付】 13:00~13:30
	13日(水)	1歳6カ月児(24年4月生)	
	19日(火)	4カ月児(25年7月生)	
	20日(水)	9カ月児(25年1月生)	

●フッ化物塗布 予約制で料金は1回500円です

対象は1歳6カ月以上の子どもです

11月	14日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
	21日(木)		13:30~15:30

●ピンピンからだ広場 11月4日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~

11月	毎週月曜日	10:00~12:00	13:30~15:30
	毎週金曜日		

●母子健康・栄養相談(乳幼児)

乳幼児の発育・発達などについてご相談ください

11月	7日(木)	9:30~11:30	13:00~15:00
	21日(木)		

●一般健康・栄養相談(乳幼児~成人)

年齢を問わず健康相談を行います

11月	5日(火)	10:00~11:30	潮静児童センター
-----	-------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報4月号に折り込みした水色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※はーとふるでは、随時、電話や来所での相談を受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

るもい健康の駅 ☎43-8121

休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水・木)
※20時以降は入館できません

11月のイベント

- 2日(土) 基礎老年医学講座⑨「免疫と感染について」9:30~11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 2日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会 13:00~14:30
- 9日(土) マンスリー健康講話
「119番のかけ方と、救急車」 13:00~14:00
講師:留萌消防署 青木 信也 氏
- 9日(土) 基礎老年医学講座⑩「感覚器について」9:30~11:30
講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏
- 26日(火) 認知症サポーター養成講習会 13:00~14:30

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば



『心が悲鳴をあげる前に~ストレスとうつ病、自殺との関係』

皆さんは、心の健康に自信はありますか？

市の平成24年度健康づくりアンケートによると、「ストレスを感じている人」は69.6%（前回平成19年度調査：63.0%）、「ストレスを解消できていると思う人」の割合は69.5%（前回調査：71.6%）となっており、「ストレスを感じている人が増えている」のに「解消できずにいる人も増えて」おり、ストレスをためがちな人が増えてきています。

このような状態が続くとからだや心に不調をきたし、胃・十二指腸潰瘍などの心身症やうつ病などの精神疾患、さらには自殺に追い込まれる危険性が高くなります。

●自殺の現状

市でも毎年数人の自殺者がおり、全国・全道と同様、死因別で6~7番目と高い状況です。

平成24年1月に内閣府が行った「自殺対策に関する意識調査」の結果からは、全体の23.4%、ほぼ4人に1人がこれまでに真剣に自殺を考えたことがあることがわかっており、自殺を考えることは事情や状況によっては誰の身にも起こり得ることです。

●自殺の背後に潜む「うつ」

自殺の原因はさまざまですが、自殺者の3割がうつ病だったということがわかっています。

近年、うつ病患者は全国で100万人近くまで増加し、精神科受診者全体の3分の1を占めています。うつ病経験者は約15人に1人、過去1年間に経験した人は約50人に1人という状況で珍しくない病気です。

●うつ病の症状

うつ病では、「心」と「からだ」の両方に2週間以上持続する不調がみられます。

- ・憂うつで気分が沈む、もの悲しい
- ・好きだったこともやりたくない、やっても楽しくない
- ・気力、集中力が低下して、何をするのも億劫
- ・疲れやすく、からだのだるい、人に会いたくない
- ・夕方より朝方の方が気分、体調が優れない

- ・寝つきが悪い、夜中や早朝に目が覚め眠れない
 - ・食欲がない、食べてもおいしくない
- なかでも、睡眠障害はほぼ全員に見られる症状ですので、「最近眠れない」という方は要注意です。



●「うつ」かもしれないと思ったら…

うつ病患者の70%が衝動的に自殺したいと思うことがあり、10~15%が自殺するという統計があります。うつは休養と薬物療法により回復します。早期治療で回復も早まりますので、早めの受診が重要です。

また、声をかけ、話を聞くこと、休養を勧めたり、受診に付き添うといった周囲のサポートも有効です。

受診を拒む場合は、本人が信頼している家族や友人、先輩などに勧めてもらうのが良いでしょう。

「頑張れ」という励ましの言葉は、本人にはプレッシャーになります。無理に外出や運動、気分転換を勧めず、温かく寄り添うように見守る姿勢が大切です。



自殺は、本人だけではなく周囲の人たちへもダメージを及ぼします。「ひとごと」ではなく「身近な健康問題」としてとらえ、自分はもちろん、大切な人の心にも目を向けてみてください。

問 市・保健医療課(はーとふる内) ☎ 49-6050

11月 図書館からのお知らせ ☎42-2300

- 【おはなしかい】
- ・9日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会
 - ・15日(金) 11:00~[対象:0・1・2歳児] ちいさいこのおはなしかい
 - ・23日(土) 13:30~[対象:幼児・小学生] 土曜おはなし会
 - ・27日(水) 11:00~[対象:0・1・2歳児] 水曜おはなしかい
- 【ブックスタート】はーとふる9カ月児健診会場
- ・20日(水) 13:00~
- 休館日 4日(月)・11日(月)・18日(月)・25日(月) ※月曜休館
29日(金) ※館内整理のため休館
- 【映画会】
- ・17日(日) 10:30~(120分)
 - [一般向け] 或る夜の出来事 13:30~(50分)
 - [子ども向け] トムとジェリーキッズ 不思議なボディーガード