

はーとふる

## 健康コラム

### 「夏バテに負けない 体をつくろう！」

夏バテの症状は、食欲不振、疲労感、不眠などさまざまです。

直接的な原因は、冷房などの普及で室内外の温度差が大きくなり、体温調節機能が働かなくなる事です。また、冷たい物を摂取することで内臓の働きが低下し、食欲不振を起こして栄養が不足したり、大量の汗とともに栄養素(ビタミンやミネラル)も失われるので、疲れやすくなります。

夏バテの防止・解消法は、①しっかり食べてスタミナをつける ②水分補給(温かい飲料を少しずつ飲むのがお勧め) ③室内外の温度差を減らす(差は5度以内が理想、冷房は除湿を利用、上着で温度調節) ④十分な睡眠です!

北海道の夏は本州と比べ、涼しいと言われていますが、夏はやはり暑い季節。夏バテ対策をして、残りの夏を満喫しましょう。

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

5日(火)	3歳児(23年7月生)	【受付】 13:00 ~13:30
6日(水)	1歳6カ月児(25年1月生)	
19日(火)	4カ月児(26年4月生)	
20日(水)	9カ月児(25年10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

7日(木)	10:00~11:00	13:00~15:30
21日(木)	10:00~11:30	

### ●ピンピンからだ広場 11日(月)、15日(金)はお休みです

高齢者対象の筋力アップ体操 ~時間内出入り自由~

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

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

### ●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

26日(火)	10:00~11:30	千鳥児童センター
--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号に折り込みしたオレンジ色の用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。  
※保健福祉センター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。

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~ひきこもりについてご理解を』

一ふだんは家にいて、自分の趣味に関する用事の時だけ外出する者を含む広義のひきこもりは、69.6万人と推計—これは、内閣府が平成22年2月に実施した「若者の意識に関する調査(ひきこもりに関する実態調査)」から見てきた数字です。(調査対象:15歳から39歳まで)

ところで、ひきこもりの定義を皆さんはご存知ですか?

「ひきこもり」とは、不登校や就労の失敗をきっかけに、何年もの間自宅に閉じこもり続ける青少年の状態を指す言葉で、幾つかの定義がありますが、共通するのは、①6カ月以上社会参加していない②非精神病性の現象③外出していても対人関係がない—の3点です。

### ●なぜひきこもりになるのでしょうか?

先ほどのひきこもりに関する実態調査では、ひきこもりになったきっかけとして①「職場になじめなかった」、②「病気が23.7%」③「就職活動がうまくいかなかった」が20.3%④「不登校(小・中・高校)」、⑤「人間関係がうまくいかなかった」が11.9%—ということがわかっています。

このように、一種の挫折体験が見られることも多いのですが、はっきりしない場合も少なくありません。もともとの性格傾向として、内向性、非社交性、手の掛からない良い子などがしばしば見られますが、必ずしも決定的な要因ではありません。

不登校と同様に、どのような家庭のどのような子どもでも「ひきこもり」になり得るのです。

### ●ひきこもりにならないようにするには?

仕事に行ったり、友達と話をしたりはするけれど、自分の心(感情)を表現しないこともひきこもりの一つと捉えます。いわば自分の心の部屋に閉じこもっている状態です。自分の意見や思いを口にできなかったり、周りに合わせて顔は笑っているけど、目は笑っていないという状態です。

家にひきこもる状態がいきなりやってくることは滅多になく、多くはまず心の部屋に閉じこもるのが一般的です。

☎市・保健医療課(はーとふる内) ☎49-6050

心の部屋に閉じこもりたくなったら、誰に助けてほしいのか? 言えない言葉は一体なんだろう? と考えてみてください。

そして、周りにそんな状態の人がいたら、彼(彼女)があなたに何を伝えたいのかを考えてみてください。それがひきこもりから抜け出すカギになります。

### ●ひきこもりになってしまったら?

本人自身が自分のひきこもり状態に心から満足することは決してあり得ません。実態調査でも一般の人に比べ「生きるのが苦しいと感じることがある」、「知り合いに会うことが不安になる」、「死んでしまいたいと思うことがある」など不安な気持ちを抱えて生きているひきこもりの人が多いことがわかっています。

その人を攻撃するよりも、その人の側に居て根気よく、忍耐強く対話を試みることで、それが一番です。

そして、こじらせる前に専門機関(医療機関、カウンセリングセンター、学校の相談室、精神保健福祉センターや保健所などの相談窓口)で相談することをお勧めします。本人自身でなくても相談は可能です。

また、9月22日(月)には、北海道ひきこもり成年相談センターの阿部所長をお招きし、ひきこもりに関する講演会も予定しています。

この機会にぜひご参加ください。(詳細は「広報るもい9月号」でお知らせします)

るもい健康の駅 休館日 月曜日・祝日 【開館時間】9:00~17:00/9:00~20:30(水・木) ※20:00以降は入館できません ☎43-8121

8月のイベント

2日(土)	13:00~14:30	救急蘇生法とAED体験講習会
9日(土)	9:30~11:30	基礎老年医学講座③「循環器系疾患の特徴」 講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
9日(土)	13:00~14:00	マンスリー健康講話「熱中症の予防」 講師:NPO法人るもいコホートピア 看護師 山崎 洋子氏
10日(日)	13:00~14:00	子ども実験室「スーパーボールとわれないしゃぼん玉を作ろう」 講師:札幌医科大学 武井 則雄氏
23日(土)	9:30~11:30	基礎老年医学講座④「骨格・筋肉系の特徴」 講師:札幌医科大学 教授 小海 康夫氏
26日(火)	13:00~14:30	認知症サポーター養成講習会

8月17日の日曜当番医院

整形外科稲垣医院

幸町3丁目 ☎43-3311 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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

地元・留萌の当霊苑で  
ペットの火葬は、  
留萌ペット霊苑協会でお引き受けいたします。

お問い合わせはこちらまで

留萌ペット霊苑協会

◆島田商店(南町2丁目) ☎42-0425

◆(株)行徳石材(本町4丁目) ☎42-0847

☎080-5595-5929 片山