



## はーとふる 健康コラム

### 「快眠で！うつ病予防」

不眠などの「睡眠障害」は、うつ病の代表的な症状の一つです。慢性的な不眠症が、うつ病へ移行するケースもあるため、不眠とうつ病は密接な関係にあると言われていいます。快眠を得るためには、どうしたら良いのでしょうか？

快眠のため、次のことを心掛けましょう。①毎日同じ時刻に起床する。(休日の寝だめは厳禁!) ②朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びる③昼寝をするなら午後3時までとし、30分以内にとどめる④就寝前にぬるめのお風呂で疲れをとったり、音楽や読書などを楽しみ、リラックスした時間を過ごす⑤寝酒は眠りを浅くするため避ける(リラックス効果があるホットミルクがお勧め)。このほか、眠りやすい環境(枕や布団など)を整えることも大切です。快眠でうつ病を予防しましょう。

## 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。

2日(火)	1歳6カ月児(29年12月生まれ)	【受付】 13:00 ～13:30
9日(火)	9カ月児(30年9月生まれ)	
23日(火)	3歳児(28年6月生まれ)	
30日(火)	4カ月児(31年3月生まれ)	

【フッ化物塗布(予約制)】 ◎料金は1回500円です。

対象は1歳6カ月以上の幼児です。対象の月齢以下でも上の歯が4本以上あり、フッ化物塗布を希望する場合はご相談ください。

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

【ピンピンからだ広場(おおむね65歳以上)】

◎15日(月・祝)は休みです。軽運動や体操などを行います。(時間内の出入りは自由)

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)】

乳幼児の発育や発達などについてご相談ください。

11日(木)		13:00～15:00
--------	--	-------------

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号(No.733)に折り込みした用紙(水色)「留萌市保健予防事業一覧」をご覧ください。

※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、気軽にご相談ください。

## 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

【7月のイベント】 ※各イベントは、事前の申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

2日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑤「身体の清潔(入浴・洗髪)」  
会場：留萌地域人材開発センター(パワスポ留萌・南町1丁目)

4日(木) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 浜中」会場：浜中会館(浜中町)

6日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座①「肥満による健康への影響」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

6日(土) 13:00～14:30 ・市民BLS(一次救命処置)とAED体験講習会

21日(日) 13:00～14:00 ・マンスリー健康講話「知っていますか? 糖尿病の原因とインスリンの役割」  
講師：留萌市立病院 名誉院長 笹川 裕 氏

23日(火) 10:00～12:30 ・らくらく介護教室⑥「身体の清潔(足浴・手浴・爪切り)」会場：るもい健康の駅

23日(火) 13:30～15:30 ・認知症サポーター養成講座(13:30～14:30) + 駅カフェ(14:30～15:30)

24日(水) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 南町」会場：東部コミュニティセンター(南町2丁目)

27日(土) 9:30～11:30 ・基礎老年医学講座②「がん検診を上手に活用する方法」  
講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

27日(土) 13:30～15:30 ・「オレンジカフェ留萌 in 錦町」会場：るもいプラザまちなか賑わい広場(錦町2丁目)

【「夜間自由参加型DVDエクササイズ」のお知らせ】開催日：毎週水曜日 18:00～20:00

◎エアロビクスやヨガなどのDVDを観ながら、運動することができます。気軽にご参加ください。

からだすこやか ところイキイキ

## 健康ひろば



7月21日の  
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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・日曜日、祝日」「夜間」に対応しています。

■知って防ぐ! 感染症の豆知識と予防法 ■ 留萌市立病院感染管理認定看護師 三住 恵美

### 「大人もかかる百日咳(ひやくにちせき)」

百日咳は、百日咳菌という細菌が呼吸器に感染して発症する病気です。特徴として、咳が数週間から数カ月の間続きます。

日本では、生後3カ月から百日咳ワクチンの定期接種が4回あり、1歳半前後までに接種が終了します。このワクチンは、重症化などを予防する効果があります。しかし、定期接種開始前の3カ月未満の新生児が感染してしまうと、重症化したり、ひどいときには死亡する場合があります。

近年では、百日咳ワクチンの免疫持続期間は、4年から12年ほどといわれ、小・中学校での集団感染や成人患者の増加が問題と

なっています。

ただ、成人が感染しても命にかかわるまでの症状に至ることはほとんどありません。成人の百日咳の場合、咳だけのことが多く、風邪やぜんそくなどと間違われやすいため、早期診断が困難となります。百日咳の感染経路は、咳によって飛び散るしぶきにより、菌が拡散する飛沫(ひまつ)感染です。

また、その感染力は麻しんに匹敵するほど高く、咳が出始めてからの2週間ほどが最も感染力があります。咳だけの症状であるため、そのまま学校や会社へ行ってしまう、感染が広がる事例が多くみられます。

### 百日咳から、(生後3カ月未満の)新生児を守るために!

- ・咳をしているひとと、できるだけ接触させないようにしましょう。
- ・咳が出る方が新生児のお世話をしなければならない場合は、マスクを着用しましょう。
- ・咳が2週間以上続く場合は、平日に医療機関に相談しましょう。  
(注! 時間外や休日に受診すると、十分な検査ができないことがあります)
- ・ワクチンの定期接種は、必要な回数を受けましょう。

問 市立病院・医事課 ☎ 49-1011

## 三省堂書店を応援し隊★インフォメーション



おとなのためのおはなし会 日 7月9日(火) 18:30～ 所 留萌ブックセンター

子どもたちによる子どもたちへのおはなし会 日 7月28日(日) 14:00～ 所 留萌ブックセンター

「子どもたちによる子どもたちへのおはなし会」では、小中学生の読み手を募集しています。また、「子どものための親子(祖父母と孫)によるお話し会」では、親子または祖父母と孫の組み合わせの読み手を募集しています。

問 三省堂書店を応援し隊 事務所(留萌ブックセンター内) ☎43-2255