

健康 だより

HEALTH IS WEALTH

健康塾

Interview



ル・コンセール田島内科 田島厚子 医師

「心身共に休養」が大切

うつ病の精神的な症状として①気分が沈むなどの「気分障害」②興味・関心がなくなる「意欲低下」③集中力や判断力が低下する「思考障害」などが挙げられます。また、身体面ではホルモンや自律神経に異常が起きます。主に睡眠障害、食欲の変化、疲労感などがあり、普通の病気ではありえない組み合わせの症状が特徴です。

近年、うつ病はメディアなどで多く取り上げられ、自覚する人も増えてきました。「うつ病かも」と感じたら、すぐに専門の医療機関を受診してください。抵抗がある人は、かかりつけ医を受診しましょう。また、うつ病になりやすいといわれているのはきょうめんで真面目な人。病気が原因であっても、責任感で自身を追い込んでしまう場合があります。悪化を防止するには、周囲の理解と協力が不可欠です。

治療法は「休養する」こと。体を休めるだけでなく、心の休養が絶対必要です。病状には波があり、その都度変化します。休養中に見舞いに行ったり、連絡をとったりする場合は、家族や医師に相談しましょう。

9・10月の献血カレンダー

Calendar table showing blood donation dates and locations for September and October.

*天候などにより、時間や会場が変更になる場合がありますので、ご了承ください

秋の狂犬病予防注射

最寄りの会場で接種を

郵送されたはがきの間診欄を記入して、最寄りの会場に持参してください。忘れずに接種してください。

◇対象犬 生後91日以上の本年度未接種の犬

◇料金 3,100円(訪問注射は4,100円)

◇日程 【一関・花泉】10月6日⑩／【大東】10月9日⑩～11日⑩／【千厩】10月16日⑩～17日⑩／【東山】10月11日⑩／【室根】10月10日⑩～11日⑩【川崎】10月17日⑩／【藤沢】10月23日⑩、25日⑩ ※会場ごとの日程は、郵送されたはがきまたは市ホームページで確認ください

◇注意事項 接種会場での咬傷事故などに市は責任を負いません

犬の登録は済んでいますか

登録を済ませてから狂犬病予防注射を受けてください。

◇受け付け日時 毎月⑩～⑫ 8:30～17:15(年末年始・⑩を除く)

◇対象犬 生後91日以上の子犬

◇登録料 3,000円

☎本庁健康づくり課または各支所市民課

9月24日～30日は「結核予防週間」

結核は「昔の病気」と思っていないか? 結核は、現在でも年間2万2千人が発病する日本の主な感染症の一つです。特有の症状がなく、風邪によく似ています。2週間以上咳や痰が続く時は、必ず受診してください。

磐井病院がん患者・家族サロン 「こころば」よろず講演会&茶話会

小岩健祐臨床心理士(南光病院)を講師に迎え「聴くことと心のケア」をテーマについて考えます。参加は無料です。

◇日時 9月27日⑩ 14:00～16:00

◇場所 磐井病院2階 多目的会議室

☎磐井病院地域医療福祉連携室☎33452

もぐもぐ離乳食教室(くりコース)

◇日時・会場 10月22日⑩ 9:30～12:00(受け付け9:15～)・一関保健センター

◇対象 25年1月～5月生まれの離乳期の子供がいる保護者

◇定員・参加費 先着親子12組・100円 ◇内容 栄養士・保健師の講話、調理実習、試食など

◇持ち物 母子健康手帳、らくらく離乳食ガイドブック、エプロン、三角巾、筆記用具、バスタオル、その他必要なもの

◇受付期限 10月15日⑩

☎本庁健康づくり課

10月の4歳5歳歯科健康診査

市内の契約歯科医療機関で10月中に受診してください。対象者には9月末に受診券を郵送します。体調不良などで

10月の乳幼児の健康診査

Table of pediatric health checkups by region, including content, target age groups, dates, and times.

*該当月に受診できない場合は連絡してください ☎本庁健康づくり課または各支所保健福祉課

10月中に受診できない場合は、下記まで連絡してください。

Small table with columns: 健診名, 対象者, 場所

☎健康づくり課または各支所保健福祉課

10月の血液検査

◇日時 10月8日⑩、22日⑩ 11:00～12:00

◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

◇検査の種類 ①HIV抗体検査(即日検査) ②性器クラミジア抗体検査 ③ウイルス性肝炎抗体検査

◇申し込み 事前に予約してください

☎一関保健所保健課☎1415

10月のこころの健康相談

こころの問題に一人で悩まないで気軽に相談してください。臨床心理士が無料で相談に応じます。日程は下記のとおりです。

◇申し込み 事前に電話で予約

Table of consultation times and locations with columns: 日, 時間, 電話

☎健康づくり課または各支所保健福祉課



内田イワ子さん 大東町掘沢 78歳

居場所があって、仲間がいて

「元気ですね」と声を掛けられて、あらためて自分を振り返ることがあります。大事なものは「居場所」があること。家庭はもちろん、女性団体、音楽教室、学校図書館ボランティアや病院ボランティアなど、私を支えてくれる人たちがいることです。「大好きなみんなの笑顔が見たい」その気持ちが元気の源だと思っています。年齢でいえば「後期高齢者」。体力の衰えは感じますが、それに逆らわず、体と仲良く付き合っていくことも大切だと思います。

何事も相手があつてこそ。その相手は、家族、仲間、または自分の体などさまざまですが、全ての出会いに本当に感謝しています。

私たち「光輝高齢者」が元気に活動している姿を見て、若い人たちに何かを感じてもらえたらうれしいですね。

9月の休日当番医

Table of weekend doctors by date and region, including location and phone number.

Table of weekend doctors by date and region, including location and phone number.

Table of weekend doctors by date and region, including location and phone number.

9月の小児・成人夜間救急当番医

Table of emergency doctors by date and region, including location and phone number.

Table of emergency doctors by date and region, including location and phone number.

骨髄バンクドナー登録(要予約)

◇日時 10月8日⑩、22日⑩ 9:00～9:30

◇場所 一関保健所(合同庁舎内)

☎一関保健所保健課☎1415

フリースペースひだまり

ひきこもりで悩んでいる人、その家族の交流の場として活用してください。

◇日時・場所 10月7日⑩、21日⑩ 13:30～16:00・一関勤労青少年ホーム

☎一関保健所保健課☎1415