

気をつけよう!! 身近な「うつ」のサイン

うつは「こころの風邪」ともよばれるくらい一般的で、誰もがかかる可能性のある病気です。およそ15人に1人は、うつの状態を経験するというデータもあり、近年、神経科を受診される方の中でも、うつ病の割合が高くなっています。うつのきっかけは、職場のストレス（人間関係やリストラ、昇進など）や家庭のストレス（家庭不和、死別・子どもの独立など）などが相互に影響して起こると考えられています。

◇寂しい、うつのサイン
 《うつのサイン》
 気分が沈む、表情が暗い、集中力・決断力・記憶力の低下（職場や家庭でミスが増える）、涙もろくなる、自分を責めたり自分には価値がないと感じる、死にたくくなるなど
 《からだのサイン》
 寝つきが悪く早く目が覚める、食欲不振、

全身の倦怠感、頭痛・めまい・腹痛・便秘・下痢など体調不良が続く など
 最近（ここ2週間程度）こんな「からだのサイン」を感じておられますか？
 早めに相談・受診するとともに、一定期間仕事や家事の負担をとり、こころとからだの休養をとることが大事です。周囲の方が気がついた場合、つい励ましがちですが、すでに頑張り続けてこういふ状態になった方に**励ましは禁物**です。ゆっくりと本人の話を聞く、休養や必要時受診をすすめてあげる、などの対応が重要といえます。

10月のポリオ予防接種から予約制になります

従来から、ポリオ予防接種は、当日受付をしていましたが、ポリオ予防接種をより安全に受けていただくために、10月のポリオ予防接種から予約制を取らせて頂くことになりました。ご協力よろしくお願い致します。

- ▼予約方法
 予防接種を受けようとする会場（保健センター）に3日前までに電話で申し込んでください（お子さんの名前と生年月日と連絡先）。
- ▼対象者
 実施日において生後3か月から7歳6か月未満で、2回の投与が終了していない乳幼児。
- ▼持ち物
 母子手帳・予防接種予診票（体温を必ず計ってきてください）。

会場(保健センター)	実施日	受付時間	連絡先
マキノ	10月2日	13:30~14:30	☎(27)1128
今津	10月1・22日	13:30~14:00	☎(22)5101
新旭	10月2・28日	14:00~14:45	☎(25)8110
朽木	10月9日	13:30~14:00	☎(38)3111
安曇川	10月9・30日	13:30~14:30	☎(32)4413
高島	10月1日	13:30~14:00	☎(36)8008

ストレッチ

腰痛予防・バランス能力向上に効果的！
かかと上げ

立っているときに1つトレーニングを行ってみましょう。
 肩幅程度に足を開き、背伸びをするようにかかとを上げます（母趾球から小趾球、5本の指で体重を支えるように意識します）。

反動をつけずに、ゆっくりと上げてゆっくりと下ろします（呼吸は普段どおりに続けます）。

そうすると、ふくらはぎにかけての筋肉が使われている感じがわかると思います。

膝痛の予防、バランス能力の向上に効果的なトレーニング方法です。

※かかとを上げたときに、こむら返りのような感じがある場合は無理をしないようにしましょう。

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たがしま健康だより」が市のホームページをご覧ください！

- 連絡先
 各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。
- マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128
 - 今津保健センター … ☎(22)5101
 - 安曇川保健センター … ☎(32)4413
 - 朽木保健センター(朽木支所) … ☎(38)3111
 - 高島保健センター … ☎(36)8008
 - 新旭保健センター(健康推進課) … ☎(25)8110

公立高島総合病院からのお知らせ



十びょういんだより

10月1日から 病院敷地内禁煙に

「健康増進法」（受動喫煙の防止）に伴い、当院では、病院敷地内に喫煙所を設置し、分煙方式により院内全館禁煙で喫煙対策を行ってまいりました。このたび、療養環境の整備と、ご来院、ご入院の皆さん方の健康維持・増進のため、今年10月1日から病院敷地内全面禁煙とさせていただきます。

皆さんのご理解とご協力を、賜りますようお願いいたします。

また、どうしても禁煙できない方のために「禁煙相談」も行っていきます。希望される方は総合相談窓口看護師にご相談ください。

information

○外来予約電話受付時間の一部変更について
 公立高島総合病院では、7月1日（火）から、外来完全予約制の試行を実施しております。

電話予約センターの電話が大変混み合っており迷惑をおかけしております。つきましては、次のとおり電話予約時間の一部変更を行います。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

《当日予約》
8時30分～11時30分

《翌日以降予約》
11時30分～13時

予約電話番号 ☎(36)8077

○外科外来からのお知らせ
 8月から毎週木曜日、田村尚史Drによる診療を開始しましたのでお知らせいたします。

《従 来》
月: 田村尚志 Dr
水: 入江龍一 Dr
金: 池内大介 Dr

《8月から》
月: 田村尚史 Dr
水: 入江龍一 Dr
木: 田村尚史 Dr
金: 池内大介 Dr

慢性疾患患者さんへの療養相談室を開設

当院看護部では、慢性疾患患者さんが自身の身体に関心を持ち、病気とともにその人らしい生活が送れるよう支援することを目的に、

7月から療養相談室を開設しました。現在は、糖尿病、高血圧、腎臓病の患者さんを対象とした療養相談を行っています。

塩気を減らせて言われても…。そんなの、おいしくないでしょ??

今まで血圧が高いつて言われたことがなかったんです。急に血圧が高いと言われてもね…。

透析って言われても…。それだけはしたくないんです。

腎臓が悪いって言われてます。

血圧って、いつ測ればいいですか??

バナナ食べてもいいですか?? スイカは大丈夫ですか??

- ▼日 時 毎週金曜日 9時～15時
 ※一人の患者さんに30分程度を予定
- ▼場 所 耳鼻科外来
 当院内科外来受診の患者さんで、外来医師から勧められた場合や希望される場合、内科外来看護師にご連絡ください。
- ▼費用 無料
 公立高島総合病院 看護部長 日置千津子