

8月の健康カレンダー

● 愛育班活動

内容	日	曜日	場所
ひょうご愛育の集い	25	木	中央公民館

● 乳幼児健康カレンダー

()は対象

内容	日	曜日	受付時間	場所
母親学級	18	木	13:15 ~ 13:30	南あわじ市 保健センター
4か月児健康診査 (28年4月生)	23	火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (27年10月生)	16	火	12:30 ~ 13:00	
1歳6か月児健康診査 (27年1月生)	2	火	12:30 ~ 13:00	
2歳児歯科健診 (26年5月生)	17	水	13:00 ~ 13:30	
3歳児健康診査 (25年7月生)	9	火	12:30 ~ 13:00	
就学前5歳児健康診査 (23年8月生)	22	月	12:30 ~ 13:00	
強い歯大好き健診 (25年5月・25年11月生)	3	水	13:15 ~ 13:45	
育児相談 (27年6月生)	10	水	13:30 ~ 14:00	
(28年1月生)	26	金		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (28年3月生)	30	火	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室(予約制)	4	木	9:30	
発達支援相談(予約制)	4	木	13:30 ~	

● 献血

日	曜日	受付時間	場所
17	水	11:30 ~ 16:00	中央公民館
19	金	14:45 ~ 16:30	賀集地区公民館

● いずみ会リーダー養成講座 (からだの健康づくり・運動のすすめ)

日	曜日	受付時間	場所
18	木	10:00 ~ 12:30	南あわじ市保健センター

● 阿波踊り体操(いずみ会主催)1回100円

内容	日	曜日	時間	場所
阿波踊り体操	3	水	10:00 ~	南あわじ市保健センター
	17	水		

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎43-5218)まで

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00~23:00
土曜13:00~23:00

休日応急診療所(賀集地区公民館☎53-1536)

診察日	時間	医師
9:00~11:30 13:00~16:30	19:00~22:30	
7日(日)	友清龍一郎 医師	穀内勇夫 医師
11日(木)	日笠久美 医師	畑田卓也 医師
14日(日)	橋田友孝 医師	大鐘稔彦 医師
15日(月)	友清龍一郎 医師	穀内勇夫 医師
16日(火)	日笠久美 医師	畑田卓也 医師
21日(日)	橋田友孝 医師	渡辺 優 医師
28日(日)	福田郁夫 医師	齋藤雅文 医師

8月は食品衛生月間です

近年、ノロウイルスと鶏肉の生食等によるカンピロバクター食中毒が多発しています。ノロウイルスは塩素系漂白剤により、カンピロバクターは食材によく火を通すことで食中毒を予防しましょう。

圃洲本健康福祉事務所 ☎26-2065

高次脳機能障害について学ぶ研修会

交通事故や脳卒中等による脳損傷によって引き起こされる高次脳機能障害について理解を深め、よりよい支援を広げていくために開催されます。

日時 8月27日(土) 13:30~

場所 洲本市文化体育館 1A会議室

圃淡路障害者自立支援協議会(洲本市福祉課内)
☎22-3332

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか? 日ごろの思いを話し合える場です。

日時 8月10日(水) 14:00~15:00

場所 中央公民館2階 視聴覚室

圃地域包括支援センター☎43-5237



認知症カフェ ※申込不要

認知症カフェは認知症の人とご家族、地域の皆様誰もが、気軽に参加し、集える場です。家族が抱える介護負担についてもスタッフが相談に応じます。

日時 8月2日(火) 13:00~16:00

場所 いちばん星(南あわじ市市福永572)

圃地域包括支援センター☎43-5237



小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時~午前6時までの間、医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。

圃小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の休日、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。

受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30

圃洲本応急診療所☎24-6340

心の健康、大事にしていますか?

私たちはいろんなストレスを抱えて生きています。ストレスを起こす要因として、①環境的要因(天候や騒音など)、②身体的要因(病気や睡眠不足など)、③心理的要因(不安や悩みなど)、④社会的要因(人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなど)があります。私たちが自分らしく生き生きと生活していくためには、心と体、両方が健康であることが大切です。日頃から意識してストレスをコントロールし、心の健康を保つためのセルフケアを心がけ、元気なうちから予防してみませんか?

圃健康課☎43-5218



▶ ストレスとは何?

ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心地よい興奮や緊張を与えてくれます。大切なのはストレス状態とリラックス状態のバランスです。結婚・就職・昇進などめでたいとされる出来事もストレスになることがあるので、コントロール可能なライフイベントは重ならないようにしましょう。

▶ ストレスによる反応は、 身体→行動→心の順で現れます

過度なストレスが続くと、心身にさまざまな影響が出てきます。自分で不調に気づいたときは、早めに休養を取ることが大切です。

■身体面のサイン

- 検査では異常の無い各種の身体症状(心気症)
 - ・頭痛、腹痛、胸痛など各種の痛み
 - ・めまい、吐き気、下痢、発熱、動悸など
- 検査上の異常を伴う疾患や症状(心身症)
 - ・消化器系(胃潰瘍、十二指腸潰瘍、過敏性腸症候群など)
 - ・循環器系(高血圧、不整脈など)
 - ・呼吸器系(ぜんそく、気管支炎など)
 - ・皮膚系(じんましん、円形脱毛症、ひきでものなど)
 - ・産婦人科領域(月経困難症など)
 - ・免疫系(風邪をひきやすくなるなど)

■行動面のサイン

- 出勤状態… 欠勤、遅刻、早退の増加
- 業務内容… 集中力低下、ミスの増加、事故の多発、もの忘れ
- 日常生活… 生活時間が不規則になる、睡眠時間の乱れ
- 逸脱行動… アルコール依存、異性トラブル、ギャンブル、派手な買い物など
- 対人関係… 協調性の低下、孤立

■精神面のサイン

- 情緒不安定… 常に感情の起伏が激しい、不機嫌で怒りやすいなど
- 性格変化… 暗く陰気になる、無気力で無感情になる、ひきこもるなど
- メンタルヘルス不全… 抑うつ状態(落ち込む、イライラする、食欲不振、不眠)が深刻な方向へ進展

▶ ストレスのコントロールは

同じ条件でもストレスへの反応は人それぞれで、ストレスに強い人、弱い人がいます。ストレスへの耐性は性格や体質、それまでに過ごした環境や価値観、職場環境や家庭の状況などに影響されます。ストレスが長期に渡ったり、強すぎて許容レベルを超えてしまったりすると、心身にさまざまな変化が現れますが、ストレスを完全になくすことは難しいため、ストレスが溜まる前に、ストレスに対処し、コントロールすることが大切です。自分にあった方法をいくつか身につけて、日ごろから意識してみましよう。

①気持ちを落ち着かせる

- ・リラクゼーション法で緊張を緩和する(自律訓練法、腹式呼吸、入浴、睡眠)
- ・趣味を楽しみ、気分転換を図るための時間を作る
- ・時にはすべて忘れて、ボーっとする

②運動でストレス解消と体力づくり

- ・一人でできる運動(ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など)
- ・みんなでする運動(フットサル、サッカー、野球など)

③物事の受け止め方や感じ方を変える

- ・物事を否定的にとらえがちな人は、肯定的にとらえる人よりも、ストレスを感じやすいと言われています。視点を少し変えて考えてみるようにしてみてもどうでしょうか。
- ・思い込みをやめる ⇒ いつも「~すべきだ」、「~でなければならぬ」ととらえない
- ・否定的な考え方をやめ、物事を肯定的にとらえ直してみる
- ・自分に優しい言葉を投げかける ⇒ 「私には私なりのよさがある」
- ・何か楽しいことを考えたり、実際にやってみたりする

④困ったときは誰かに相談してみる

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。