

健康おおむら21通信

春眠^{あみか}を覚えず

「快適睡眠のすすめ」

サクラの淡いピンクも美しく色づき始める季節になりました。冬の厳しい寒さも薄れ、暖かな気候について朝の目覚めも普段よりゆつくりとなってしまいう時期ですね。

「良く眠るためにお酒を飲む」は間違い!?

「寝る前にお酒を飲むと良く眠れる」と寝酒を習慣にしている人はいませんか？ しかし、これはかえって逆効果です。アルコールによる睡眠は深い眠りを妨げ、結果的に睡眠の質を低下させます。

また、アルコールは「耐性」を生じやすいので段々と量を増やさなければ眠れなくなる悪循環を呼び、アルコール依存症や肝臓を傷める危険も出てきます。

ぐっすり眠れない、すっきり目覚めないことが続いたら

心や体の病気のサインである場合もあります。軽視することなく、かかりつけ医や専門医に相談しましょう。また、国保けんこう課では保健師による健康相談を随時おこなっています。窓口には各種健康パンフレットも無料で配布しています。どうぞ、お気軽にご利用ください。

●4月の健康ウォーキング●

と き	集合場所
3日(土)	8:00 幸町三角公園
	9:30 福重住民センター
8日(木)	9:30 観光センター
10日(土)	9:00 下杭出津公民館
13・27日(火) 21日(水)	9:30 木場公民館
15日(木)	9:30 池田湖公園
12・26日(月)	13:30 鈴田運動公園

※コースは3~5キロです。日程は変更する場合がありますので参加希望者は事前にご連絡ください。

国保けんこう課(内線140)

大村

市民病院

だより



大村市民病院 ☎2161

現代社会のストレス

5月病

4月には新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できずうつ病に似た症状がしばしば見られます。5月のゴールデンウィーク明け頃から起こることがあるため「5月病」と呼ばれています。(医学的には「適応障害」または「うつ病」)

5月は、気候的にさわやかな季節だと思われていますが、実際は気温の差が激しく、暑くなつて夏日が続いたかと思うと寒の戻りがやってくる不安定な季節です。

無気力症候群

無気力症候群とは、アパシー症候群(アパシー・シンドローム)ともよばれ、何事にも無気力になり、また、無感動無関心になる状態をいいます。過性の5月病のような段階から統合失調症の初期段階まであり、その症状もおおきく差があります。5月病のような過性のものは、ほとんどの人が経験したことがあるはずで、特に問題はありません。無気力症候群もまた、季節を問わずに現れる症状になって、6月病や9月病という言葉も使

われるようになっていきます。

現代社会のストレス

現代社会はストレス社会だとよく言われますが、日常生活の中で生じてくるさまざまな問題や出来事、環境の変化といったものは全て心理社会的ストレスとなります。病气やけがといった心身に負担がかかる重大な出来事がストレスにつながることは誰でも理解できます。しかし、生活環境の変化や価値観の変化といったものは案外理解されていないのです。

ストレスに対する対処

社会においてはストレスのない生活などありえません。ストレスと上手につき合うには、まずは、ストレスを自覚することが重要です。日常生活においてストレスは常にあり、その結果として精神的に不安になったり、疲れたり、私たちの心や身体には何らかの変化が生じるものです。ストレスとは避けるのではなく、上手につき合うものだと理解することが重要です。そして、自分の心に変調があれば素直に周辺の人に頼り、必要に応じてかかりつけ医に相談してください。

ふれあい健康講座

吸う人はもちろんのこと、吸わない人にも知ってほしい、タバコについての正しい知識。大切な人をタバコの害から守りませんか？

と き 4月3日(土) 午後1時~2時

ところ 市民病院大会議室

講師 中村克彦医師 心臓血管外科医

※どなたでも自由に参加できます。手話通訳 要約筆記も行います。

●子育て講座受講者募集(5回連続講座)

対 象 4～8か月未満児
(平成21年8月～12月生まれのお子さんと保護者)
※原則として、5回受講できる人

と ころ こどもセンター


定 員 12組(申し込み多数の場合は抽選)

受 講 料 1,000円

申込方法 電子申請または往復はがきに、親子の氏名(ふりがな)子どもの性別・生年月日・郵便番号・住所・電話番号を記入のうえお申し込みください。

申 込 先 〒856-0832 本町413-2
「こどもセンター子育て講座係」

申込期限 4月7日(水)

 電子申請

と き	内 容
4月16日(金)	自己紹介・親子遊び
23日 〃	子育て談議
30日 〃	親子で運動
5月 7日 〃	楽しく食べる
14日 〃	ちょっと井戸端会議

※時間は午前10時～11時30分

■こどもセンター ☎⑤9100

●ポリオ(小児マヒ)ワクチンの投与を行います

対 象 ①1回目または2回目を投与予定の生後3～90か月未満の乳幼児
②昭和50年～52年生まれで接種を希望する人

受付時間 午後1時～1時50分

持 参 品 母子健康手帳

注意事項

- 投与日前4週間以内に生ワクチン(麻しん・風しん・BCGなど)の接種を受けた乳幼児は投与できません。
- BCG予防接種をまだ受けていない乳幼児は、無料で接種できる期間が3～6か月と短いため、先にBCG予防接種を受けられることをおすすめします。

と き	と ころ
4月7日(水)	市コミセン
8日(木)	
13日(火)	郡コミセン
14日(水)	萱瀬・三浦住民センター
15日(木)	福重住民センター
20日(火)	市コミセン
21日(水)	松原・鈴田住民センター
27日(火)	郡コミセン
28日(水)	市民会館

■こどもセンター ☎⑤9100

●お口“いきいき”健康支援(口腔ケア)事業を実施しています

対 象 後期高齢者医療被保険者
(県外居住・入院(所)中の人を除く)

費 用 無料(3回まで)

申込方法 電話でお申し込みください。

受診方法 広域連合から送付される受診券を持参し、直接医療機関でお受けください。

申込期限 12月24日(金)

■長崎県後期高齢者医療広域連合
☎095(816)3930
国保けんこう課(内線110)

●^{こつ そしょうしよ}骨粗鬆症予防のための講習会

と き 4月10日(土)、午後4時～5時

と ころ 貞松病院3階リハビリテーション室

テ ー マ あなたの骨は大丈夫?
寝たきりの原因になる骨折は防げます!

講 師 桐山 健 医師

参加費 無料

■貞松病院 ☎⑤41161

●変形性膝関節症の運動療法講座

と き 4月24日(土)、午後2時～3時30分

と ころ 市コミセン

内 容 運動療法(リハビリ)の指導

参加費 無料

定 員 80人

■貞松病院 ☎⑤41161

4月の健康テレホン

(月) 咳ぜんそく
(火) 胃がんの手術
(水) 乳児ぜんそく
(木) 治りにくいじんましん
(金) 知覚過敏症～歯がしみる～
(土) 子宮がん検診

☎095(826)5511(長崎)
☎0956(23)4300(佐世保)

※こどもセンターを訪れたお友だち



3歳以上児のお部屋(エアーマットで遊ぶ)

2010 子育て・健康カレンダー

4月

Inuiritiuriniigi+ihieiallitihi

※■は問い合わせ

※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課		
				1	2	3
●1歳6か月児健康診査(通知済み) …平成20年4月~9月生まれ、または2歳未満の幼児が対象 ●3歳児健康診査(通知済み) …平成18年4月~10月生まれ、または4歳未満の幼児が対象 ●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象 ●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み) …ことばの発達に気になるお子さんや、育児でお困りのお母さんが対象 ●乳幼児すくすく健康相談 …計測、育児・栄養・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参) …こころはぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満) ●はじめての離乳食教室…離乳食の相談。離乳食を今から始める人・始めたばかりの人が対象						
4	5	6	7	8	9	10
川本内科医院 [内科] 久原1丁目☎5675 よだレディースクリニック [産科・婦人科] 富の原2丁目☎2227 井上歯科医院 宮小路1丁目☎7462		ことばと心の相談室 午後1:00~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談	はじめての離乳食教室 受付 9:50~10:10 開始 10:15 出前子育てつどい申 松原住民センター ■北地区子育て支援センター	3歳児健康診査 受付:午後1:00~1:20 ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課 出前子育てつどい申 さつき台公民館 ■南地区子育て支援センター	1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20 出前子育てつどい申 森園公園 ■西大村地区子育て支援センター 竹松住民センター ■北地区子育て支援センター	
11	12	13	14	15	16	17
さくらクリニック [内科・消化器科] 池田1丁目☎8819 たしろ医院 [外科・内科] 大川田町☎8686 なかむら歯科医院 協和町☎1718	ことばと心の相談室 午後1:00~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談 パパと日曜日 10:00~15:00	親子愛あい広場 9:30~11:30	乳幼児すくすく健康相談 4か月前後児 受付 午前9:30~10:30 10か月以上児 受付 午後1:30~3:00	1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20 ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課 献血車巡回日 9:30~11:30 市役所前■国保けんこう課	出前子育てつどい申 郡コミセン ■北地区子育て支援センター	耳とことばの相談 午後1:00~3:00 ・医師による診察 ・聴覚、言語障がい児の身体障害者手帳、補聴器およびことばの相談 総合福祉センター ■障害福祉課
18	19	20	21	22	23	■ 問い合わせ
寺井医院 [内科・消化器科] 玖島1丁目☎3574 下山耳鼻咽喉科医院 [耳鼻咽喉科] 原口町☎0648 南原歯科医院 皆同町☎1120	パパと日曜日 10:00~15:00	親子愛あい広場 9:30~11:30 ことばと心の相談室 午後1:00~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談	マタニティ&ベビーのお部屋 10:00~正午 おはなしの会 11:00~、図書館	3歳児健康診査 受付:午後1:00~1:20 ふれあいリハビリサロン 午後2:00~4:00 ■国保けんこう課	1歳6か月児健康診査 受付:午後1:00~1:20	こどもセンター 〒856-0832大村市本町413-2 ☎549100 FAX 54 9174 ○北地区子育て支援センター ☎50922 ○南地区子育て支援センター ☎45388 ○西大村地区子育て支援センター ☎50566
25	26	27	28	29	30	地域子育て支援センター
フジ胃腸科クリニック [胃腸科・内科] 東本町☎8686 いわさき眼科医院 [眼科] 本町☎3435 鳥越歯科医院 本町☎2499	ことばと心の相談室 午後1:00~4:00 ・言語聴覚士によることばの相談 ・心理相談員による育児相談 パパと日曜日 10:00~15:00	親子愛あい広場 9:30~11:30	出前子育てつどい申 福重住民センター ■北地区子育て支援センター	南野クリニック [内科・消化器科] 乾馬場町☎2233 谷口整形外科 [整形外科/リハビリテーション科] 諏訪1丁目☎6677 もりもと歯科医院 木場1丁目☎1091	3歳児健康診査 受付:午後1:00~1:20 出前子育てつどい申 小路口公民館 ■北地区子育て支援センター	・にこにこ子育てサロン (認定こども園 吳天宮保育園) ☎50922 ・わいわいランド(鈴田保育園) ☎495388 ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎545056 ・げんぎっず(ひまわり児童館) ☎502722 ・こぱん(郡コミセン内) ☎531351 ・なつみかん(中央保育所) ☎522421 ・まーぶる(三城保育所) ☎522257 ・子育てひろば(こどもセンター内) ☎549100

※日曜・祝日の在宅当番医は、変更になる場合があります。ご確認のうえお越しください。
●診療時間
午前9時~午後6時
※歯科は正午まで



今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00~、公園で遊ぶ。
- 1歳児のお部屋・2歳児のお部屋…親子で自由遊び(対象年齢以外のおさんと保護者はプレイルームで自由遊び)
- マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のおさんと保護者、妊娠中の人が対象。
(対象年齢以外のおさんと保護者はプレイルームで自由遊び)
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由遊び。パパと就学前のおさんが対象。

◎予防接種実施中!…三種混合、風しん・麻しん、日本脳炎、BCG予防接種は、年間を通じて実施しています。