

健康だより

健康課・医療対策課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3111

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

9月20日から26日は「動物愛護週間」



日本では3世帯に1世帯が、犬や猫などのペットを飼っているといわれます。その一方で、ペットを巡って周囲とトラブルになり、飼い主の事情でペットが飼えなくなったりするケースも少なくありません。



人とペットが社会の中で共に暮らしていくためには、飼い主のモラルとマナーが重要です。9月20日～26日は動物愛護週間。飼い主の責任をもう一度考えてみましょう。左に示した、「飼い主の方に守ってほしい5箇条」を一読ください。

飼い主の方に守ってほしい5箇条

- ①動物の習性などを正しく理解し、最後まで責任をもって飼いましょう。飼い始める前から正しい飼い方などの知識を持ち、飼い始めたら、動物の種類に応じた適切な飼い方をして健康・安全に気を配り、最後まで責任をもって飼いましょう。
- ②人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけたりすることのないようにしましょう。糞尿や毛、羽毛などで近隣の生活環境や公共の場所を汚さないようにしましょう。動物の種類に応じてしつけや訓練をして、人に危害を加えたり、鳴き声などで近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう。
- ③むやみに繁殖させないようにしましょう。動物にかけられる手間、時間、空間には限りがあります。きちんと管理できる数を超えないようにしましょう。また、生まれる命に責任が持てないのであれば、不妊去勢手術などの繁殖制限措置を行いましょう。
- ④動物による感染症の知識を持ちましょう。動物と人の双方に感染する病気（人と動物の共通感染症）について正しい知識を持ち、人への感染を防ぎましょう。
- ⑤盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしましょう。飼っている動物が自分のものであることを示す標識をつけましょう。



最近、市内各地で猫による糞尿・鳴き声・ごみ荒らしなどの被害に遭って困っている方がいらっしやいます。飼い猫には登録制度もなく、飼い主の特定が難しいため、飼い猫が野良猫かの区別がつきません。猫の飼い主の方には、むやみに捨てることのないよう、最後まで責任を持って飼うなど、左上の5か条をくれぐれも守っていただき、市民の方には責任を持って管理ができない猫に対し、餌付けなどをして定住させないようお願いいたします。

下呂温泉病院からの おしらせ

産婦人科医師不在のため、10月から12月までの間「分娩及び婦人科外来」の取り扱いを休止します。

なお、その間の「妊婦健診」については、毎週木曜日の午前中に実施します。

地域の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、なにとぞよろしく願います。詳しくは医療サービス課（☎25・2820 内線1162）までお問い合わせください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24・1200

診療科目 内科、小児科（急病患者に限りませす）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療は遠慮ください。

9・10月の担当医

10月		9月	
4日(日)	村瀬寛紀(精神科リミックス)	4日(日)	近藤靖士(近藤医院)
11日(日)	近藤靖士(近藤医院)	11日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)
18日(日)	大塚正議(大塚耳鼻咽喉科医院)	18日(日)	小池利幸(小池医院)
25日(日)	小池利幸(小池医院)	19日(月)	田中隆平(甲内科リミックス)
2日(日)	田中隆平(甲内科リミックス)	23日(金)	細江昭比古(市立中原診療所)
9日(日)	細江昭比古(市立中原診療所)	2日(日)	黒木尚之(黒木医院)
16日(日)	黒木尚之(黒木医院)	9日(日)	藤岡均(藤岡医院)
23日(日)	藤岡均(藤岡医院)	16日(日)	大林秀成(萩原北医院)
30日(日)	大林秀成(萩原北医院)	23日(日)	今井直人(花田医院)
		30日(日)	中田宗彦(中田医院)
			阿部親司(阿部医院)

※郵局より担当医が変更される場合があります。
※9月23日の田中医師は中學生以下の診療を代行いたします。下呂温泉病院を診察してください。



10月のポリオ予防接種日程 下呂保健センター（13時より受付）6日（H22年6月～9月生対象）、20日（H22年10月～H23年1月生対象）、27日（H23年2月～5月生対象） 金山保健センター（13時より受付）4日（H22年6月～12月生対象）、25日（H23年1月～5月生対象）

特定不妊治療費助成について

県要綱の改正に伴い、下呂市特定不妊治療費助成事業の実施要綱を改正しました。

条例に定める特定不妊治療費への助成は、1年度（4月1日～翌年3月31日）あたり、1回につき10万円を限度とし1年度目は3回まで、2年度目以降は2回まで、通算5年間となりました（ただし、通算で10回を超えることはできません）。助成の対象者となる要件など、の詳細については健康課までお問い合わせください。

9月10日～16日は「自殺予防週間」

自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発するため、毎年、9月10日からの一週間を自殺予防週間として設定し、国や市などが啓発活動を推進しています。詳しくは、市政たよりと同時に配布したパンフレット「支えあわつ心」といので「を」をご覧ください。

子宮頸がん予防ワクチン接種の再開

子宮頸がん予防ワクチンの接種については、ワクチンの供給量が確認

1に運動 2に食事

しっかり禁煙 最後にくスリ
健康寿命をのばしましょう

9月は「健康増進普及月間」

されたため、7月下旬から接種が再開となっています。

これは「下呂市子宮頸がん等ワクチン接種費用緊急助成事業」に基づく、高校1年生相当から中学1年生の女子を対象としたもので、市が交付する予約票で接種した場合に接種料金を全額助成します。同事業による全額助成は、今年度中の接種に限られますのでご注意ください。

こころの健康相談（精神保健相談）

人間関係の不安や悩みがある・ひきこもりで悩んでいる・アルコールのことで悩んでいる・高齢者の行動で気になることがある・こんなとき、気軽にご利用ください。専門医・保健師による相談（午後1時30分～3時）を行っています。事前の電話予約が必要です。

● 飛騨保健所健康増進課

0577-33-1111（内線311）

● 9・10月の開催日

9月26日（月）馬瀬中央公民館
10月24日（月）金山保健センター

切り傷や擦り傷を負って病院へ来ると、まず看護師が水道の流水で傷を洗います。これが現在の傷に対して行う最初の処置です。

「傷を治すのは自分の力」指の先を切断したり、指の先がつぶれてしまったりしたようなとき、以前はつぶれた部分を切除し指の断端の形成術を行っていました。現在はできる限りつぶれた部分も残し、よく水で洗ってからアルミホイルがラップで包んで様子を見ます。1日から4日ほどに1回水洗を繰り返しながら経過をみると、つぶれた指の先端は、肉が再生し骨を覆い皮膚も再生して1、2か月で指の形

傷の治し方

を取り戻します。爪の根元が残っていれば、爪もまた伸びてきます（骨は伸びません）。ラップで包んで傷を乾かさないようにし、消毒をしないで細胞の再生を促し、しみだしてきた体液で細菌が増えないように時々水で洗い流す。これを繰り返すだけで傷が治るのです。

「傷は乾かさなさい」以前は、傷口は乾燥させなければといわれていました。しかし、傷を乾燥させるとせっかく再生するために頑張っている細胞が死んでしまつて、細胞を再生させたり、細菌の繁殖を防ぐ免疫機能も力を発揮できません。傷口を乾いたガーゼで覆うとかさぶたができて、それをはがすときと

ても痛く、また出血もします。濡れた環境が傷口が治るために必要であることは、口の中の傷が早く治ることからも理解できると思います。

「消毒液を使わない」消毒が必要ないことは、口の中には細菌がいっぱいいるのに傷が治っていくこと、お腹の中で胃や腸を切除し、それをつなぐ手術をしても消毒しないことからわかるでしょう。皮膚は、消毒しても毛穴などにいる細菌までなくすることはできません。さらに、消毒液は再生しようとしている細胞も殺してしまいます。

「応急処置はまず充分な水で洗浄」傷の応急処置に必要なものは、洗浄用の充分量の水道水などの飲用可能な水

と、料理用ラップ、ラップを固定するテープだけです。マキキュロ、オキシドール、ヨージンなどの消毒液は必要ありません。応急処置用に水道水をペットボトルに入れて持っていくといいでしょう。

「早期に病院にかかる必要がある傷」出血が止まらない傷、縫い合わせなければならぬような傷、深い刺し傷、動物による傷、破傷風予防が必要な汚い傷などは、ラップ処置の対象にはなりません。水で十分に洗浄した後、できるだけ早く病院で受診してください。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦