

# 健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

## 精神疾患は日本人の

## 「5大疾病」の一つです

メンタルヘルスの不調など、「心の病気は自分とは無縁」と思っていないせんか？

しかしうつ病など、心の病気（精神疾患）にかかる人は多く、がん152万人、脳血管疾患134万人、虚血性心疾患81万人、糖尿病237万人に対し、323万人と最も多い状況です。（2008年調査）

医療費や長期病休による損害は大きな問題になっており、そのため精神疾患は、国が医療計画の対象とすべき「5大疾病」に入っています。

### ●誰もが陥るおそれがあります

（大きなストレスや長期的なストレスの存在）

- ・職場のストレス（仕事 人間関係 事業の負債 失業など）
- ・家庭のストレス（不和 借金 ギャップルなど）
- ・喪失体験（役割の喪失 親しい人と

の死別など）

- ・慢性的な病気やアルコール依存症など
- ・不況、大災害など社会的風潮
- ・職場、仕事、家庭などの支援の不足

長期のストレスが続く、サポート不足などうつ病などメンタルヘルスの不調に陥ります。

メンタルヘルスの不調が続く、医療や周囲のサポートがないまましていると次第にマイナス思考になります。すべて自分で抱え込むと視野が狭くなり、思い詰めてしまふことがあります。

心の病気に早期に気づき、治療を受ける、周囲が病気を理解すること、状況が改善する可能性があります。

メンタルヘルスの不調でまず注意したいのがうつ病です。うつ病は生涯で15人に1人がかかると推定されているほどかかりやすい病気であり、自殺の危険が生じやすい精神疾患です。

### ●1人で抱え込まないことが重要です



ストレスから心の病気を回避させるためには、ストレスに対処する力をつけることが大切です。しかしストレスは多様であり、いかに精神的に強くてもトラブルが長期に渡れば、誰もが心をすり減らしてしまいます。

そこで近年、注目されているのが「援助希求行動」です。一人で問題に立ち向かうのではなく、周囲の人に悩みを打ち明ける、専門家に相談するなどセーフティーネットを築くことで大きな問題も対処が可能になります。

かたくなに自分で背負うのではなく、周囲と相談、連携する力を身に付けることが大切です。

### （こころの相談窓口）

- 南ひだこころの相談センター  
月～土 8時30分～16時30分  
（祝日休み） ☎0800-42233-3794
- 地域活動支援センター やまびこ  
月～土 9時～16時30分  
（祝日休み） ☎0577-72・5003

### 1に運動 2に食事

——健康寿命を延ばしましょう——  
9月は「健康増進普及月間」

## 下呂市立休日診療所

下呂市森801・10（下呂市民会館内）

☎24・1200

※事前に電話をしてからお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科

診療日 （急病者に限りです）  
日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

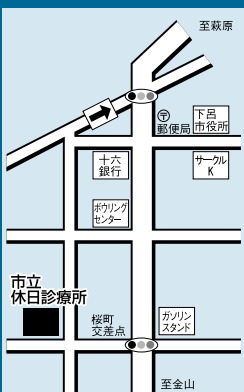
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

9・10月の担当医

| 10月    |                 |        |                 | 9月     |            |        |                |
|--------|-----------------|--------|-----------------|--------|------------|--------|----------------|
| 25日（日） | 小林源博（こはやし整形外科）  | 18日（日） | 大塚正議（大塚耳鼻咽喉科）   | 27日（日） | 今井直人（花田医院） | 20日（日） | 大塚正議（大塚耳鼻咽喉科）  |
| 12日（月） | 奥村昇司（おくむらクリニック） | 11日（月） | 村瀬寛紀（村瀬眼科クリニック） | 23日（金） | 小池利幸（小池医院） | 13日（金） | 黒木尚之（黒木医院）     |
| 4日（水）  | 近藤史郎（近藤医院）      | 22日（木） | 小林源博（こはやし整形外科）  | 6日（土）  | 中田宗彦（中田医院） | 21日（火） | 細江昭比古（市立中原診療所） |

※都内より担当医が来所しない場合があります。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送またはチャンネル下呂のデータ放送(12ch)でもご覧いただけます。

市内のインフルエンザ予防接種の実施医療機関

| 医療機関名     | 電話番号        | 接種可能な<br>インフルエンザの種類 |     | 特記事項        |
|-----------|-------------|---------------------|-----|-------------|
|           |             | 高齢者                 | 子育て |             |
| 秋原北醫院     | Tel 52-3444 | ○                   | ○   | 1歳未満不可      |
| 中田医院      | Tel 52-1022 | ○                   | ○   |             |
| 藤岡医院      | Tel 52-3033 | ○                   | ○※  | 6歳以上から接種可能  |
| こばやし整形外科  | Tel 52-3952 | ○※                  | ×   | 当院に通院の方のみ   |
| 大塚耳鼻咽喉科医院 | Tel 52-3387 | ○                   | ○   |             |
| 南飛騨せせらぎ病院 | Tel 25-5758 | ○※                  | ×   | 当院に入院通院の方のみ |
| 市立小坂診療所   | Tel 62-2212 | ○                   | ○   |             |
| 市立馬瀬診療所   | Tel 47-2152 | ○                   | ○   | 毎週木曜日のみ     |
| 県立下呂温泉病院  | Tel 23-2222 | ○※                  | ○※  | 当院に入院通院の方のみ |
| 黒木医院      | Tel 24-1303 | ○                   | ○   |             |
| 近藤医院      | Tel 25-4428 | ○                   | ○   |             |
| 小池医院      | Tel 25-6688 | ○                   | ○   |             |
| おくむらクリニック | Tel 25-6700 | ○                   | ○   |             |
| 花田医院      | Tel 26-2036 | ○                   | ○   |             |
| 乗政診療所     | Tel 26-2100 | ○                   | ×   |             |
| 市立中原診療所   | Tel 28-2004 | ○                   | ○   |             |
| 市立上原診療所   |             | ○                   | ○   |             |
| 市立金山病院    | Tel 32-2121 | ○                   | ○   |             |
| 阿部医院      | Tel 32-2025 | ○                   | ○   |             |
| 福井医院      | Tel 32-2151 | ○                   | ○※  | 1歳未満、妊婦は不可  |

※は「特記事項」をご確認ください。又、詳細は必ず各医療機関へご確認ください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

65歳以上の方・60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能の障がい又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいがあり、日常生活が著しく困難な方に対し、インフル

エンザ予防接種の料金の一部を助成します。左の表にある医療機関で接種すると接種料金から市で定めた金額（生活保護世帯は全額助成）が助成されます（助成金額は後日改めてお知らせします）

予防接種の予約開始時期などは医療機関により異なります。詳細については必ず各医療機関にお問い合わせください。また県外の医療機関や老人ホーム等の入所先などで接種を希望される場合は、事前に手続きが必要ですので、接種前に健康医療課へご相談ください。

●持ち物…保険証（社会保険の方は運転免許証等、住所が確認できる物も必要）

子育て支援のインフルエンザ予防接種

妊婦の方、6ヶ月以上中学3年生以下の方を対象に、インフルエンザ予防接種料金から一部を助成します。（助成の額は後日改めてお知らせいたします）

事前に予約した医療機関で必要書類を記入し、助成の対象者と確認できればそのまま接種を受けて頂けます。なお高齢者のインフルエンザ予防接種と同様、予防接種の予約開始時期などは医療機関により異なります。詳細については必ず各医療機関にお問い合わせください。（接種が受けられる医療機関は上の表をご覧ください）

●持ち物…母子健康手帳、医療受給者証または保険証

法律とこころの相談会

多重債務・解雇・生活苦・病苦・家族関係などの悩みが原因で、心の健康に支障をきたしてしまふ事があります。ひとりで悩まないで相談してみませんか？これらの問題の解決や負担を軽くすることを目的に、弁護士と臨床心理士による相談会を開催します。相談は無料で秘密は厳守されます。ご希望される方はお電話でご予約ください。

日時…平成27年9月18日（金）

平成27年9月30日（水）

平成28年3月7日（月）

※いずれも13時～16時（1人45分）

場所…高山市保健センター（高山市花岡2-18）

お問合せ先…飛騨保健所

☎0577-331111（内線311）

皆さんのご家庭には救急箱は備えてあります。中身を確認していますか。緊急時に必要なものとはなんでしょうか。常日頃内容をチェックしておくことは緊急時の備えを考えるうえでも大切なことです。

突然遭遇する打撲、捻挫、骨折、擦り傷、切り傷、やけどなどを家庭にあるものを使って行う応急処置の、簡単な、けれどもとても有効な方法をご紹介します。用意しておくものは、水道水（ペットボトルに入れたもの）、料理用のラップ、膝まで入るビニール袋、ハサミなどです。

打撲や捻挫は初期の安静（Rest）、冷却（Ice）、圧迫（Compression）、挙上（Elevation）（RICE）が大切です。足首やひざなどの場合、まず冷やします。用意した袋の中に水と氷を入れ、その中に患部を入れて冷やします。冷やす

ことは痛みを軽減し、はれ（内出血）を抑えます。水は0℃以下にはならず深部まで冷やせます。冷却スプレーは痛みを抑えますが冷えるのは表面のみで深部まで冷やせません。はれてきた部分はハンカチなどを濡らして硬くし、ぼり、たんで患部に当て、その上から包帯状にしたラップでしっかり巻いて圧迫固定します。

簡単に行える応急処置

切り傷、擦り傷の処置の基本は清潔と乾燥予防です。まず水道水をかけながら十分に傷口を洗い異物を取り除きます。水道のないところでは水道水を入れたペットボトルが役立ちます。冷水で洗うと痛みを抑え、止血にもなります。洗浄後にラップをまいて傷口を包み、出血があればその上から圧迫します。傷口をガーゼで覆うと、ガーゼをはがすとき痛みを伴い再出血することがありますが、ラップは簡単にはがせてはがすときに痛みもありません。また、現在では消毒薬を使うことはおすすめておりません。消毒薬は組織を損傷し痛みを伴うのに対し、洗い流すことが有効な除菌となるからです。

傷口は乾くと生きた細胞が活動できなくなり傷の治癒が遅れます。病院では、家庭で傷の処置をするとき水道水で洗い流してラップで傷を覆うことを勧めています。しみだしてきた液体は洗い流してまたラップで覆うことを繰り返します。傷を治すのは薬ではなく自分の力なのです。

やけどの治療は、まず冷やすことです。痛みを感じなくなるまで冷水で繰り返し冷やします。この際水疱ができたりそれが破れたりしていたら、まず水道水で冷

却しながら洗い流します。水疱は破いたりはがしたりしてはいけません。洗い流したのちにラップで患部を包んで水疱を保護し、さらにその上から冷やしながら病院へ受診します。決して軟膏や消毒薬などを塗ってはいけません。ラップで包んで冷やすことが痛みを軽減し、やけどの進行を抑えます。

このように料理用のラップはガーゼや包帯、三角布、束縛ひもの役目を果たし、緊急時のために用意しておくことが便利です。ペットボトルに入れた水道水も相当期間の保存が可能です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

※金山病院では、医師・看護師の募集をしております。詳細につきましては、金山病院事務課までお問い合わせください。