

# 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

## こころの元気、足りていますか？

こころの病気は誰にでも起こります。こころの不調やストレス症状が長く続いたり、日々の暮らしに支障が出てきたら、早めに専門機関等に相談することが大切です。

### ◆近頃、次のような気分にはまりませんでしたか？

- ・気分が沈む、憂うつ
  - ・何をすることも元気が出ない
  - ・イライラする、怒りっぽさ
  - ・理由もないのに、不安な気持ちになる
  - ・気持ちが落ち着かない
  - ・胸がどきどきする、息苦しい
  - ・何度も確かめないと気がすまない
  - ・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
  - ・誰かが自分の悪口を言っている
  - ・何も食べたくない、食事があつた／ない
  - ・なかなか寝つけない、熟睡できず
  - ・夜中に何度も目が覚める
- ◆最近、家族や身近な方に次のような変化が見られませんでしたか？
- ・服装が乱れてきた
  - ・急にやせた、太った
  - ・感情の変化が激しくなった

- ・表情が暗くなった
- ・一人になりたがる
- ・不満、トラブルが増えた
- ・独り言が増えた
- ・他人の視線を気にするようになった
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い
- ・ミスや物忘れが多い
- ・体に不自然な傷がある

### 困ったときは誰かに相談してみよう

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。友人、家族、同僚、地域の仲間など身近な方に話すほか、今は専門家に無料で相談ができる機会がいろいろあります。身近なところにある相談窓口は次のとおりです。お気軽にご利用ください。

#### ◎保健センターでの相談

(下呂市役所 健康医療課)  
最寄りの保健センターに直接、又はお電話でご相談いただけます。またセンターに来れない方は職員がご自宅へ

訪問する事も可能です。各地域に精通した保健師がお話を伺ったうえで、必要に応じて専門機関のご紹介や支援サービスのご案内など、市役所の福祉部門や保健所等とも連携しながら、具体的な支援方法をご提案させていただきます。お気軽にご相談ください。なお事業などで不在の時間がありますので、保健センターへお越しの際は事前にお電話ください。

担当地域	保健センター(所在地)	電話番号
下呂地域	下呂保健センター (下呂市民会館1階)	25-2680
萩原・馬瀬地域	萩原保健センター (萩原ふれあいセンター1階)	52-1230
小坂地域	小坂保健センター (健康ふれあいセンター3階)	62-3443
金山地域	金山保健センター (金山振興事務所1階)	32-4500

### 自分のこころの健康について ときどき振り返ってみよう

今の自分の心の健康状態をパソコンや携帯電話で手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」を試してみませんか？無料です(ただし通信料金は自己負担)。やり方は簡単な質問に答えるだけ。お手間を取らせません。自分の「心の健康」のためのきっかけに、どうぞご利用ください。

(<https://fshbwindow.jp/gero/>)

## 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  
(急病者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

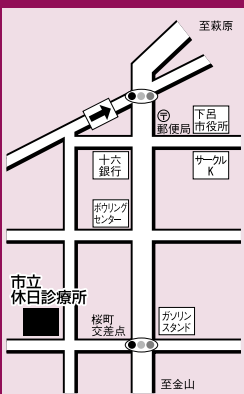
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳(ある場合)をお持ちください。

※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。

### 10・11月の担当医

10月	11月
2日(日) 中田宗彦(中田医院)	27日(日) 黒木尚之(黒木医院)
9日(日) 阿部親司(阿部医院)	23日(木) 大林秀成(萩原北医院)
10日(月) 小林源博(こぼやし整形外科)	20日(日) 藤岡均(藤岡医院)
16日(日) 小池利幸(小池医院)	13日(日) 村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
23日(日) 奥村昇司(おくむらクリニック)	6日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)
30日(日) 近藤史郎(近藤医院)	3日(木) 大塚正義(大塚耳鼻咽喉科医院)

※2016年10月の担当医は変更ありません。



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふチャン(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

## 高齢者インフルエンザ予防接種の自己負担額について

広報9月号でお知らせしました高齢者インフルエンザ予防接種について、自己負担額が次のように決まりましたのでお知らせします。

高齢者(65歳以上)の  
インフルエンザ 500円

医師会の協力により、平成28年度より高齢者インフルエンザ予防接種の自己負担額が市内統一となりました。市内のどの医療機関で接種を受けても自己負担額は変わりません。普段の体の様子を知っているかかりつけ医に相談の上接種されることをお勧めします。

## がん検診を受けましょう!

10月1日から31日までの1ヶ月間を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」と定め、受診率向上をめざし、がんの早期発見の推進に向けて取り組んでいます。

下呂市の平成27年度がん検診受診率は、胃がん11・6%、大腸がん22・3%、肺がん22・2%、子宮頸がん18・4%、乳がん(マンモグラフィ)19・3%となっています。ご自身の健康管理のためにもがん検診を受診しましょう。

3月末まで受診は可能です。申し込みをされていない方は健康医療課までご連絡ください。

## 麻疹(はしか)の流行について

現在、関東・関西を中心に麻疹が流行しており、今後、全国各地での麻疹患者の発生・増加が懸念されます。空気感染する麻疹ウイルスは強い感染力を持ち、免疫のない人が感染するとほぼ100%感染します。現在、小児に対しては定期予防接種としてMRワクチンを第1期(1~2歳)と第2期(小学校入学前1年間の2回)行っています。まだワクチンを受けていない定期接種対象者は、早めに接種されることをお勧めします。

つくるつ 明るい社会 明るい家庭  
なくそつ 覚醒剤、シンナーの乱用  
麻薬・覚醒剤乱用防止運動  
(10月1日~11月30日)

## フロムドクター9月号の補足説明

先月の「救急車を呼びますか」の文中4段目に「医師の訪問は翌朝になることもあり、場合によっては訪問する必要がある」と医師が判断することもあります。の文章について、医師の診断がなくても死亡診断書が交付されるように解釈できることをご指摘を受けました。文中の「場合によっては」とは、24時間以内に診察を受けている場合(医師法第20条関係)のことを意味しています。

秋から冬にかけて一見皮膚に異常が見られないのかゆくなって思わず掻いてしまうことはいくつかある。今回は加齢に伴って起こる皮膚のかゆみについて考えます。

かゆみは様々な体の異常によって引き起こされますが、加齢によって引き起こされるかゆみは老人性そう痒症、皮脂欠乏症、老人性乾皮症などと呼ばれ、皮膚の老化が大きな原因とされます。

かゆみが起きる詳しいメカニズムはまだわかっていませんが、刺激によって皮膚に存在する肥満細胞と呼ばれる細胞から分泌されるヒスタミンがかゆみを引き起こす重要な役割を果たすことが知られています。

皮膚表面には、水分が蒸散するのを抑えて皮膚の乾燥を防ぎ、外界からの異物の侵入や攻撃から体を守るバリアがあり

ます。このバリアは皮膚が作り出す皮脂、皮脂を分解して脂肪酸とグリセリンを作り出し皮膚を保護する皮膚常在細菌、セラミドなど角層間脂質、水分を保持する天然保湿因子などで構成されています。

バリアは様々な要因で機能を失います。皮膚は加齢とともに薄くなり、皮脂の分泌が低下し、皮膚が乾燥してバリア機能が低下してきます。少しの刺激でかゆくなり、掻くことになり、皮膚は掻くことで傷つき、さらには掻くことによってついた傷口から皮膚常在菌が皮内に侵入し皮膚炎を引き起こし、皮膚症状を悪化させてしまいます。掻く刺激によりヒスタミンの分泌が促されその結果、かゆみが増してさらに掻いてしまう「かゆみの悪循環」が始

## かゆみの季節に備えて

まります。かゆみは肝臓病や腎臓病など様々な病気が原因となることがあるのでまず病気の有無をチェックすることも必要です。

かゆみを抑えるためにはまず掻かないようにすることが大切です。掻くことを避けるために、たいたいたり、さすったりするのも刺激になるのでやめましょう。冷やした濡れタオルで冷やしたり、やけどしない程度に熱い蒸しタオルを当てるのも効果的です。保湿が大切でこまめに保湿し、皮膚の乾燥を防ぎます。ワセリンや乳液など自分の体に合った保湿剤を使って毎日保湿を心がけましょう。特に入浴後皮膚が乾かないうちの保湿が大切です。背部、腰回り、膝下前面は特にかゆくなりやすいので十分に保湿しましょう。皮膚をこまめに洗ったり、石鹸を使いすぎるとも禁物です。乾燥期

には室内の保湿にも心がけましょう。電気毛布などは皮膚を乾燥させるので注意しましょう。直接皮膚に触れる衣服は素材を選ぶことが大切です。化学繊維の下着は皮膚を刺激しやすいので綿製品が安全です。香料やアルコール、カフェインなどの刺激物は人によってかゆみを引き起こすことがあります。心理的ストレスが誘因となることがあります。適度なストレス解消法を見つけ、できるだけストレスをためないようしましょう。男性の陰部のかゆみは尿汚染によることが多いようです。女性ばかりでなく男性も女性用吸水パットを使用することが安価で簡便な方法です。下着の尿道口が当たる部分にパッドを貼り付けます。かゆみの治療については病院で対応しています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦