

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

ストレスとうまく付き合っていますか？

ストレスという言葉をよく耳にしますが、ストレスとはどのようなものでしょうか。

ストレスとは、外部からの刺激による緊張状態のことです。外部からの刺激には、天候や騒音などの環境的要因、病気や睡眠不足などの身体的要因、不安や悩みなどの心理的要因、人間関係や仕事などの社会的要因があります。日常の中で起こる様々な変化が刺激となり、ストレスの原因となるため、進学や就職、結婚や出産などの喜ばしい出来事もストレスの原因になります。

ストレスを受けることで、体調を崩したり、気持ちが悪くなるなどがあります。強いストレスを受け続けることで、気付かない間に心臓が疲れて、このころの病気がかか



てしまうこともあります。早めにストレスに気付いて、対処をしましょう。

① ストレスに早く気付くためには

ストレスは「こころ」だけでなく、身体にもサインとして現れます。つらくて食欲がなくなる、眠れないなど、日ごろから自分のストレスサインを知っておきましょう。

簡単な質問に答えるだけで、自分の今のこころの様子が手軽にチェックできるシステム「こころの体温計」が下呂市のホームページからご利用できます。パソコンやスマートフォンからご利用いただけますので、こころの健康管理にぜひお役立てください。

② ストレスへの対処法

ストレスにうまく対処ができるかは、その時の体調によっても左右さ

れます。まずは、毎日の生活を整えることが大切です。栄養バランスのとれた食事や良質な睡眠をとるよう心掛けましょう。趣味などの好きなことをして気分転換をするのも有効です。

③ 専門家への相談窓口

つらいとき、苦しいとき、どうしたらよいか分からなくなってしまうことがあります。人に話をすることで、気持ちの整理をしてみましょう。次の三つの相談窓口は、無料で相談でき、秘密は厳守されます。本人からの相談だけでなく、家族からの相談にも応じていますので、お気軽にご相談ください。

・保健センター

最寄りの保健センターに直接、または電話でご相談いただけます。自宅への訪問も可能です。

・こころの健康相談

飛騨保健所では、精神科医師による「こころの健康相談」を実施しています。相談は予約制です。

問合先 飛騨保健所健康増進課 保健予防係

☎0577-33-1111（内線312）

・南ひだこころの相談センター

身近なこころの相談窓口として精神保健福祉士などの専門職員が相談に応じます。

問合先 ☎0880-42233-3794

下呂市立休日診療所

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。(予約はできません)

診療科目 内科、小児科

診療日 (急病患者に限りです) 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。

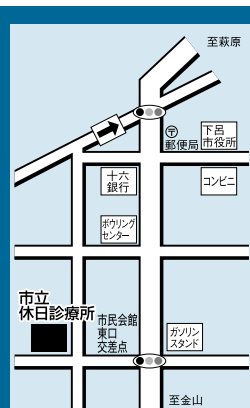
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

9・10月の担当医

9月	10月
2日(日) 中田宗彦(中田医院)	28日(日) 藤岡均(藤岡医院)
9日(日) 村瀬寛紀(福野クリニック)	21日(日) 大林秀成(萩原北醫院)
16日(日) 小林源博(こはやし整形外科)	14日(日) 今井直人(花田医院)
23日(日) 村瀬寛紀(福野クリニック)	7日(日) 細江昭比古(市立中原診療所)
30日(日) 奥村昇司(あくらクリニック)	21日(日) 小池利幸(小池医院)
7日(日) 近藤史郎(近藤医院)	14日(日) 今井直人(花田医院)
14日(日) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)	7日(日) 小池利幸(小池医院)
21日(日) 近藤史郎(近藤医院)	14日(日) 今井直人(花田医院)
28日(日) 大塚正議(大塚耳鼻咽喉科)	7日(日) 小池利幸(小池医院)

※朝日市立の担当医が各々のJupiaの受付



※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。

破傷風は、破傷風菌による感染症です。破傷風菌は土の中に常在しています。日常生活で転倒や農作業・園芸などで傷の中に土が入り込むような外傷を受けた場合に感染

クチン)によって予防できる感染症です。破傷風は、破傷風菌による感染症です。破傷風菌は土の中に常在しています。日常生活で転倒や農作業・園芸などで傷の中に土が入り込むような外傷を受けた場合に感染

災害発生時、被災地では様々な疾病の発生が懸念されます。中でも感染症については発生の予防、迅速な治療のために、常に有効な対策を考えておかなければなりません。現場での後片付け時に発生する破傷風やレジオネラ感染症、避難所でのインフルエンザなどの呼吸器感染症や食中毒、消化器感染症などはその代表的なものでしょう。

不完全な人などを中心として破傷風の患者が発生しています。2000年以降では予防接種を

破傷風を予防するためには破傷風トキソイドの接種が必要です。日本において、任意接種として破傷風トキソイドが使用され始めたのは1953年のことです。1963年にはDPT三種混合ワクチン定期接種が開始されました。しかし、1994年以前に生まれた人は、各種ワクチンの副反応に対する社会的な拒否反応、国の対応などの為にワクチン接種率が低かったこともあってワクチン接種の

動物や人間の唾液にも菌が混じっていることがあり、咬まれたときに感染する可能性があります。汚染された注射器などの器具からの感染もあります。感染すると感染創の中で破傷風菌が神経毒素を産生し、最悪の場合毒素によって神経が麻痺し呼吸できなくなります。

ワクチン接種 (=予防接種) の話

現在日本では乳幼児期に三種(四種)混合ワクチン4回と、12歳ごろにDTPトキソイド1回の追加接種合計5回の接種を行って予防接種を完成としています。その後は10年に1回は追加接種を受ける必要があるとされています(米国では10年に1回接種しています)。

接種歴のない大人の場合は初回接種(4~8週間隔で2回)と追加接種(初期接種後6~18カ月に1回接種)を行います。定期接種の時期を過ぎているので、就労や渡航などで予防的に受ける時は自費になります。この金額は各病院で決めてよいことになっていますが、おおむね3000円~5000円くらい

受けていなかった50歳以上の発生がほとんどで、年間100例を超える発生が報告されています(国立感染症研究所)。1968年以前に生まれた人の多くは破傷風予防接種を受けていないのです。

破傷風のワクチンの予防接種は3回が推奨されているので、全体では9000円~15000円となります。

現在破傷風抗体の保有率は50歳以上で著しく低くなっています。破傷風トキソイドの効果は約10年で低下します。最終接種から10年以上経た方や抗体価の低い方、接種の既往の無い方で普段土に触れる仕事や、スポーツ、動物に接する方は、破傷風トキソイドの接種を検討されると良いでしょう。

破傷風のワクチンの予防接種は3回が推奨されているので、全体では9000円~15000円となります。金山病院ではケガで受診された場合、過去にトキソイドを接種していない場合や3回以上接種していなければ、原則としてトキソイドを一回注射して抗体の産生を促し、ケガの状態に応じて抗体の補充の為に免疫グロブリン製剤の注射も行っています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

表 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	接種可能なインフルエンザの種類		特記事項
		高齢者	子育て	
秋原北医院	Tel. 52-3444	○	○	
中田医院	Tel. 52-1022	○	●	1歳未満不可
藤岡医院	Tel. 52-3033	○	●	6歳以上接種可
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	○	●	1歳未満不可
南ひだせせき病院	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	○	×	月・金曜日(午前のみ)
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	○	●	1歳未満不可
乗政診療所	Tel. 26-2100	○	●	土曜日のみ、1歳未満不可
市立中原診療所	Tel. 28-2004	○	○	
市立上原診療所	Tel. 27-1012	○	○	
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、妊婦不可

●は「特記事項」をご確認ください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

下呂市では、65歳以上の方と60~64歳で心臓、腎臓、呼吸器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接種料

子育て支援のインフルエンザ予防接種

下呂市では、妊婦の方と生後6ヶ月

※詳細は必ず各医療機関へお問い合わせください。

- 自己負担額：一律5000円(生活保護世帯は全額助成)
- 接種医療機関：表参照
- 持ち物：保険証(社会保険の方は運転免許証など住所確認ができるものも必要)
- ※県外医療機関や老人ホーム等の入所先で接種を希望される場合は事前手続きが必要で、接種前に健康医療課へご相談ください。

ピンクリボン運動に賛同し、乳がん検査が無料で受診できます!

県立下呂温泉病院では、「認定NPO法人日本乳がんピンクリボン運動」が取り組む「毎年10月第3日曜日にマンモグラフィー検査が受診できる環境づくり」

- 自己負担額：接種料金から助成額を差し引いた額(生活保護世帯は全額助成)
- 接種医療機関：表参照
- 持ち物：母子健康手帳、保険証及び医療受給者証
- ※詳細は必ず各医療機関へお問い合わせください。

- 対象者：女性の方
- 平成27年度以降にピンクリボン運動で受診された方は対象外とさせていただきます。
- 豊胸手術、ペースメーカー使用、妊娠中、授乳中、乳がん手術をした方及び治療中の方は受診できません。
- 検査内容：マンモグラフィー検査(視触診なし)
- 募集人数：30名(先着順)
- 受診料：無料
- 検査場所：2階総合健診センター内
- 応募方法：電話による予約(平日13時~17時)
- 募集期間：9月10日(月)~9月18日(火)
- 問合せ先：県立下呂温泉病院総合健診センター 0576・23・22333