

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

快適な眠りでこころを守りましょう

こころの健康を保つには多くの要素があり、適度な運動やバランスの取れた食生活は、体だけではなくこころの健康においても重要な基礎となります。これらに休養を加えたものが、健康のための三つの要素といわれていますが、さらに十分な睡眠を取り、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康に欠かせない要素となっています。



1. 睡眠はこころの栄養

睡眠は体を休息させるだけでなく、脳の休息やメンテナンスも行っていきます。睡眠不足になると、感情をコントロールすることが難しくなり、ストレスを受けやすく落ち込みやすくなってしまいますので、十分な睡眠時間の確保に心掛けましょう。

2. よい眠りのためにできること

- ① 体内時計を正しく調整しましょう
 - ・起床時刻を一定にする
 - ・規則正しく食事を取り日中に体を動かす
 - ・寝る前にパソコンやスマホ等の光を避ける
- ② 寝つきを妨げないようにしましょう
 - ・入浴は就寝の1時間前までに済ませる
 - ・入浴後は軽いストレッチで体をほぐす
 - ・就寝前は心穏やかに過ごす
 - ・寝る直前に交感神経を刺激する飲酒や喫煙を避ける

3. こころの悩みは専門家に相談してみよう

自分で工夫をしてみても「寝つけない」「熟睡感がない」「十分に眠っても日中の眠気が強い」などが続くときは、体やこころの病気が関係しているかもしれないかもしれません。専門家に相談することで改善の糸口が見つかるかもしれません

ので、次にご紹介する相談窓口への相談や医療機関を受診しましょう。

4. こころの健康相談窓口

こころの健康に関して、本人や家族からの相談に応じています。無料で相談でき、秘密は厳守されますので、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。自宅へ訪問することもできます。

・飛騨保健所

精神科医師による「こころの健康相談」を毎月1回、弁護士と臨床心理士による「法律とこころの相談会」を9月12日(木)、9月27日(金)、令和2年3月6日(金)に開催します。それぞれ事前に予約が必要です。

○問合先 飛騨保健所 健康増進課

保健予防係 0577・33・1111

・南ひだ 心の相談センター

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 0800・42233・3794

1に運動 2に食事

しっかりと禁煙 最後にクスリ

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。

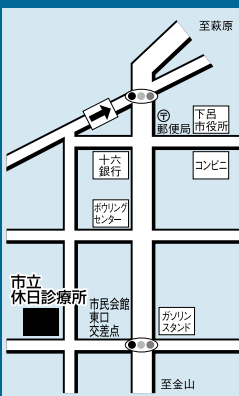
※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※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
1日(日) 村瀬寛紀(精神科クリニック)	27日(日) 大林秀成(萩原北病院)
8日(日) 奥村昇司(あくらクリニック)	20日(日) 小林源博(はやし整形外科)
15日(日) 近藤史郎(近藤医院)	14日(日) 阿部親司(阿部医院)
16日(日) 小池利幸(小池医院)	13日(日) 中田宗彦(中田医院)
22日(日) 大塚正義(大塚耳鼻咽喉科)	6日(日) 今井直人(花田医院)
23日(日) 阿部慎太郎(阿部医院)	29日(日) 大林秀成(萩原北病院)
29日(日) 大林秀成(萩原北病院)	22日(日) 大塚正義(大塚耳鼻咽喉科)
	16日(日) 小池利幸(小池医院)

※都合により担当医が変更される場合があります。



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

交通手段の減少は地域における人の動きを制限し、地域の活性を妨げます。病院受診が抑制され、病状の悪化を招き、地域

の低下、職員の意欲の低下を招きます。病院設備の維持、更新に影響し、診療の質

地域における医療福祉の危機

国は要介護老人が増加する中、介護の質の向上のために介護福祉士を国家資格とし、待遇の改善を目指しました。しかし、資格を得るためには長期間の実務経験や受講などが必要で、待遇の悪さとともに介護福祉士の少ない一因ともなっています。

看護師不足も深刻です。病院では、看護師不足の為、責任をもって診療できる病院運営基準を満たせなくなる可能性がります。特別養護老人ホームでは看護師不足のため医療行為の必要な人の入所を制限せざるを得ない状況も生まれています。在宅療

災害への備えは地域での生活を維持していくうえで重要です。行政や、地域団体、個人は、それぞれが抱える問題について関心を持ち、共有してそれぞれがどこまでできるかを確認したうえで協力し合う必要があります。

医療福祉の面でも同様です。高齢化社会の中で、乏しい診療施設、通院環境の不備、介護老人などの入所施設の不足などは、地域を維持していくうえで危機的な状況となっています。病院は、皆さんの受診料によって維持されています。受診者の減少は

国は要介護老人が増加する中、介護の質の向上のために介護福祉士を国家資格とし、待遇の改善を目指しました。しかし、資格を得るためには長期間の実務経験や受講などが必要で、待遇の悪さとともに介護福祉士の少ない一因ともなっています。

養を支える訪問看護も人材不足は深刻です。医師不足はもはや言わずもがなです。人材不足問題は行政だけに頼ることはできません。域外の人材もあてにはできません。住み慣れた地域で生活を続けていくためには、まず、自分自身が自発的に健康管理など自分の生活問題を解決する努力が必要です。そのうえで近隣の人たちや友達などにも通院手段など、それぞれが抱える生活課題の解決のためにできる能力を出し合って支えあい、ボランティア活動にも参加するというような地域の力を高めなければなりません。このような活動の連携があつてこそ限られた公的な制度が効果を発揮し、地域での生活を支えることになると考えます。

地域で、医療や介護が必要な老人の求めに対応している様々な職種は、相互に連携して活動しています。この活動がそれを担う人の不足のために十分力を発揮できない可能性があります。

国は要介護老人が増加する中、介護の質の向上のために介護福祉士を国家資格とし、待遇の改善を目指しました。しかし、資格を得るためには長期間の実務経験や受講などが必要で、待遇の悪さとともに介護福祉士の少ない一因ともなっています。

養を支える訪問看護も人材不足は深刻です。医師不足はもはや言わずもがなです。人材不足問題は行政だけに頼ることはできません。域外の人材もあてにはできません。住み慣れた地域で生活を続けていくためには、まず、自分自身が自発的に健康管理など自分の生活問題を解決する努力が必要です。そのうえで近隣の人たちや友達などにも通院手段など、それぞれが抱える生活課題の解決のためにできる能力を出し合って支えあい、ボランティア活動にも参加するというような地域の力を高めなければなりません。このような活動の連携があつてこそ限られた公的な制度が効果を発揮し、地域での生活を支えることになると考えます。

養を支える訪問看護も人材不足は深刻です。医師不足はもはや言わずもがなです。人材不足問題は行政だけに頼ることはできません。域外の人材もあてにはできません。住み慣れた地域で生活を続けていくためには、まず、自分自身が自発的に健康管理など自分の生活問題を解決する努力が必要です。そのうえで近隣の人たちや友達などにも通院手段など、それぞれが抱える生活課題の解決のためにできる能力を出し合って支えあい、ボランティア活動にも参加するというような地域の力を高めなければなりません。このような活動の連携があつてこそ限られた公的な制度が効果を発揮し、地域での生活を支えることになると考えます。

市では、65歳以上の人と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人に対し接種料金の一部を助成します。

高齢者のインフルエンザ予防接種

子育て支援のインフルエンザ予防接種

※詳細は必ず各医療機関へお問い合わせください。

表1 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	
萩原北病院	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	●	×	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	●	●	月・金曜日(午前のみ)
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。

- 助成期間：令和元年10月1日〜令和2年1月31日
- 自己負担額：500円(生活保護世帯は無料)
- 接種医療機関：表1参照
- 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す。接種前に健康医療課へご相談ください。
- ※詳細は必ず各医療機関へお問い合わせください。

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

- 助成期間：令和元年10月1日〜令和2年3月31日
- 自己負担額：接種料金から助成額(2700円)を差し引いた額(生活保護世帯は無料)
- 接種医療機関：表1参照
- 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。

乳がん検査が無料で受診できる環境づくり

に賛同し、平日多忙で受診が難しい女性に乳がん検査を無料で実施します。

- 日時：令和元年10月20日(日) 8時30分〜16時
- 対象者：平成28年度以降にピンクリボン運動で受診していない人。ただし、豊胸手術、ペースメーカー使用、妊娠中、授乳中、乳がん手術をした人及び治療中の人は受診できません。
- 検査内容：マンモグラフィ検査(視触診なし)
- 検査人数：先着30名
- 検査場所：2階総合健診センター内
- 結果通知：2週間後をめぐりに自宅に郵送
- 応募方法：電話による予約(平日13時〜17時)
- 募集期間：9月9日(月)〜9月17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