

# 健康だより

健康医療課  
 ☎ 53-2101  
 萩原保健センター  
 ☎ 52-1230  
 下呂保健センター  
 ☎ 25-2680  
 金山保健センター  
 ☎ 32-4500  
 小坂保健センター  
 ☎ 62-3443

## あなたと、あなたの大切な人の こころの健康を守りましょう。

新型コロナウイルス感染症のまん延と、外出自粛などの対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。そのストレスからうつ症状など精神面での不調をきたす「コロナうつ」という言葉が聞かれるようになりました。こころの病気は誰でもかかりうる病気です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。あなたのこころは疲れていませんか。家族や仲間などあなたの大切な人が、食事が減った、普段より疲れた顔をしているなど「いつもと違う」様子ということはありませんか。こころの病気がかかっていても、本人がそのことに気づいていなかったり、周囲の人への援助を求めないことがあります。あなたと、あなたの大切な人のこころの健康をチェックしてみましょ。

◆自分のこころの健康チェック  
 あなたのこころの健康状態をパソコン

ンや携帯電話で手軽にチェックできる「こころの体温計」を試してみませんか。やり方は簡単な質問に答えるだけです。あなたの「こころの健康つへり」のためにぜひ活用ください。(https://fishbowindex.jp/gero/demo/index.jp)



### ◆あなたと大切な人を守るための行動 ① 気づき

- 次のような変化はありませんか。何か悩んでいるように見えたら、本人が孤立しないよう、変化に気づき声をかけたり話を聞くようにしましょう。
- 元気がない・疲れているようだ
- よく眠れていないようだ
- 食欲がないようだ

- 体調不良(体の痛みや倦怠感)のようだ
  - 飲酒量が増えているようだ
  - 身だしなみが悪くなった
- ② 傾聴  
 傾聴とは本人の気持ちを尊重し、言いたいことや悩みを耳を傾けることです。助言は必要なく、相手の気持ちを受け止めて、「決して一人ではなく」とわかってもらうことが大切です。

- ③ つながり  
 抱え込んでいた悩みや問題の解決のためには心の問題などの専門家とつながることが大切です。しかしどこに相談すればよいかわからない場合が多いと思います。身近な相談窓口として保健センターや南ひだ心の相談センターがありますのでご利用ください。

- ④ 見守り  
 専門家と連携したあとも、必要があれば相談に乗るなど、支援を継続し見守りましょう。

こころの病気になったときに、大きな支えになるのが周囲の人たちです。周囲が気づかないうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い込まれ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。大切な人の命を守るために、「いつもと違う」様子に早めに気づくことが大切です。

【問い合わせ先】保健センター ☎ 52・1230、南ひだ心の相談センター ☎ 080-422633794

## 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  
 (急病患者に限りです)

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

診療受付時間 午前8時30分～午後2時30分

※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。

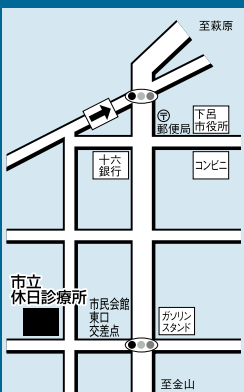
※急病患者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※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

10月		9月	
25日(日)	大林秀成(萩原北病院)	13日(日)	近藤史郎(近藤医院)
18日(日)	小池利幸(小池医院)	6日(日)	中田宗彦(中田医院)
11日(日)	濱田崇志(小坂診療所)	27日(日)	阿部慎太郎(阿部医院)
4日(日)	大塚正議(森耳鼻咽喉科医院)	22日(日)	村瀬寛紀(村瀬眼科クリニック)
		21日(日)	奥村昇司(おくもろクリニック)
		20日(日)	大塚正議(森耳鼻咽喉科医院)

※新型コロナウイルス感染症が拡大しているため、



※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。

日常生活の中で起きる外傷や皮膚病などで病院を受診する前におこなう正しい応急処置についてお話しします。

打撲、捻挫は日常よく遭遇する外傷ですが、受傷直後に行う処置はRICE（安静、冷却、圧迫、挙上）です。24時間は氷水（氷嚢）で痛みを感じなくなる程度、圧迫しながら、受傷部を高くして冷却（45分冷やして15分休み）します。打撲や捻挫は多かれ少なかれ局所に出血や炎症を生じており、温めると症状が悪化するので、絶対に温めてはいけません。また、局所が温まるような入浴は厳禁です。湿布薬には鎮痛効果はあっても冷却効果はありません。傷害の程度を診断するためにも受診しましょう。

消毒液や塗り薬は絶対に使用しないようにしましょう。水泡ができた皮膚がはがれている場合などの深いやけどは、清潔な料理用ラップで包んでその上から氷水（氷嚢）で冷やしながら受診しましょう。

切り傷や擦り傷は、まずは水道水洗浄、汚れは石鹸などでよく洗い流します。水道水洗浄には消毒効果、止血効果があります。よく洗浄した後圧迫止血し、料理用ラップをあててテープで固定し様子を見ます。ラップで覆うのは傷を乾燥させないためです。染み出す液があれば、一日に二から三回水道水洗浄、ラップ処置を繰り返します。皮下脂肪が見えるほど開いた傷は縫合が必要です。痛みや赤みが続く場合や、傷口の汚れがひどいとき、また、受傷した状況や傷の状態によっては破傷風感染予防処置が必要なこともあるので受診しましょう。

## 自分でできる正しい応急処置

かぶれの恐れのある場合や皮膚に異常を感じた場合は、まず、水やせっけんを使用して患部を洗いましょ。かぶれや虫刺されなどで起こる腫れ、かゆみ、赤みなどには各種の塗り薬が市販されています。軟膏やクリーム、単剤や複数の薬剤の合剤など様々な製剤があるので使用目的を考えて選択しましょう。ステロイドと抗ヒスタミン剤の合剤が一般的ですが、ある種のクリームや、抗生物質など複数の薬剤の混合剤はかえって皮膚炎やアレルギー反応を引き起こすものもあるので注意が必要です。病院では通常、症状によって単剤の塗り薬を処方しています。

市販の水虫の薬では皮膚炎を起こすことがあります。これは、かゆみ止めなどの合剤や、薬を混合している基剤などが原因の事があります。しかし「確実に水虫であるか」もおおきな問題で、水虫によく似た皮膚病も多くあって、水虫薬を使用するとかえって状態が悪化することがあります。自己判断することなく病院で水虫（白癬菌）の有無を診断してもらってから治療を考えましょう。水虫の塗り薬は患部より広めに、足の場合、趾の間から足の裏全体に一日一回入浴後に塗るのが効果的で、治ったように見えてから一か月は続けることが大切です。

関連情報は広報けろ2009年9月（応急処置の要点）、2011年4月（張り薬）、2011年9月（傷の治し方）、2011年12月（やけどの話）、2014年9月（傷の治し方・治り方）、2018年9月（書と破傷風トキソイド（ワクチン）などもご参照いたされたいと存じます。下呂市立金山病院ホームページ「広報けろ」掲載フロムドクター」からもご覧いただけます。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦

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	●	●	月・水・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。

## 高齢者のインフルエンザ予防接種

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

＊自己負担額：500円（生活保護世帯は0円）

＊接種医療機関：表1参照

月1日〜令和3年1月31日

＊助成期間：令和2年10

帳1級程度の方

＊対象者：下呂市の住民で、

① 65歳以上の方

② 60〜64歳で、心臓・腎臓・呼吸器身体障害者手帳1級程度の方

＊対象者：下呂市の住民で、

① 65歳以上の方

② 60〜64歳で、心臓・腎臓・呼吸器身体障害者手帳1級程度の方

＊助成期間：令和2年10

帳1級程度の方

＊対象者：下呂市の住民で、

① 65歳以上の方

② 60〜64歳で、心臓・腎臓・呼吸器身体障害者手帳1級程度の方

＊持ち物：保険証（社会保険の人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。

＊詳細は必ず各医療機関へお問い合わせください。

## 子育て支援のインフルエンザ予防接種

下呂市では、妊婦と生後6ヶ月以上上中学3年生以下の人に対し接種料金の一部を助成します。

＊対象者：下呂市の住民で

① 午後6か月以上13歳未満の方（2回接種）

② 13歳以上上中学3年生までの方、妊婦の方（1回接種）

＊助成期間：令和2年10月1日〜令和3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0円）

＊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。