

# ほけん通信



ストレスとうまく付き合おう

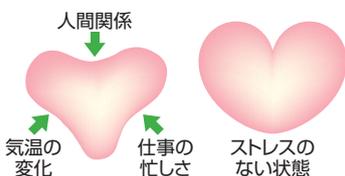
健康課

市役所内  
☎23局3515  
あつみライフランド  
☎33局0386

ストレスなく人生を送ることが難しい現代。疲れていても、仕事で休養をとることができないなど、最近のストレスは複雑で対処が困難になっています。

## ❖ストレスとストレッチャー

「ストレッチャー」とは、外からの刺激を受けて身体に起こる反応のことです、その原因となる刺激を「ストレッチャー」といいます。例えばゴムボールを心とすると、指で押さえたときにペコンとへこんだ反応が「ストレス」、そして指の圧力が「ストレッチャー」です。



❖心の持ち方で変わるストレス反応  
柔らかいボールのような心であれば、圧力がかかっても柔軟に対応できます。しかし、硬いボールのような心では、強

い圧力に耐え切れず破れてしまったり、へこんだままになったりします。そうならないためにも、ストレスからくる防衛反応に、早



## ❖ストレスからくる反応

ストレスの原因は、**1**騒音や悪臭、気温など **2**病気や過労、栄養不足など **3**人間関係からくる葛藤や緊張・怒り、恐怖・失望など、の主に3種類に分けることができます。私たちの身体は、こうしたストレスを解消しようとして防衛反応が働き、脳のホルモン分泌に異常を起します。「疲れやすい」「身体が重い」「腹痛・下痢・便秘」「眠れない」「イライラしやすい」などの症状は、この防衛反応の現れです。

## ❖ストレスを感じたら

- 疲れを感じたら睡眠を十分とって身体を休め、食事や排泄などの生活リズムを整える
- 趣味やスポーツなどで気分転換する
- 人間関係でのストレスはお酒やタバコで発散せずに、信頼できる人に相談するため込まない

笑いは免疫力を高めます。日ごろから笑いを取り入れ、ストレスに対応できるような柔軟な心しておくことも大切です。

## ●インフォメーション

事業名	月日・受付時間	場所	対象者・内容など
母子健康手帳交付	毎週月曜日(祝日を除く) 13:30~15:00	田原市役所 あつみライフランド	妊娠届出書の発行を受けた方 妊娠中の生活、母子健康手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パパママスクール (育児体験コース)	11月 6日(土) 8:50~9:00	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 ※予約制 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形の沐浴など
離乳食教室	11月10日(水) 9:50~10:00	田原福祉センター	5~6か月児とその保護者 ※予約制 離乳食講習と保育の話、歯の話
	11月17日(水) 9:50~10:00	あつみライフランド	
育児相談	11月 1日(月) 9:00~10:30	あつみライフランド	身体計測、育児・母乳・栄養相談(乳幼児対象)
	11月12日(金) 9:30~10:30	田原福祉センター	

※母子健康手帳交付日に都合の悪い方は、随時受け付けます。(土・日・祝日を除く8:30~17:00)  
※予約制のものは1週間前までにお申し込みください。乳幼児健診・予防接種については、個人に通知します。

## ●休日当直医 ※当直医は変更になる場合がありますので、医療機関または市役所へご確認のうえ受診してください。市役所☎22局1111(代表)

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
10月10日(日)	河合医院	☎22局6133	10月31日(日)	北山クリニック	☎23局3946
	仲谷歯科医院	☎23局2327		まち眼科	☎22局2710
10月11日(月・祝)	津金医院	☎33局0222		青木歯科クリニック	☎33局1139
	かわい歯科	☎24局0080	11月3日(水・祝)	國見医院	☎22局0756
10月17日(日)	かわせ小児科	☎22局1230	かわさき整形外科クリニック	☎22局7700	
	山本耳鼻咽喉科	☎24局4100	なかた歯科	☎23局1162	
	渡辺歯科医院	☎32局3561	第2国見医院	☎23局2302	
10月24日(日)	朽名医院	☎33局0162	11月7日(日)	ふくい眼科	☎22局5878
	葉山歯科医院	☎32局0038	藤井歯科医院	☎45局2123	

診療時間 医科☎9:00~17:00/歯科☎9:00~12:00 夜間や、かかりつけの医師が不在のとき 渥美病院☎22局2131