



健康課
田原福祉センター
☎23局3515
あつみライフランド
☎33局0386

春は心身の不調に注意

春は就職や転勤、進学、進級など、環境が変わる時期です。新しい場所や人間関係に慣れるまでには時間がかかります。そんなときは特にストレスがたまりやすいので注意が必要です。

「心の不調の一つ、「うつ病」嫌なこと、つらいことがあつて気分が落ち込み、何もする気が起きないことは誰にでもあります。普通はいつの間にか元気を取り戻します。しかし、こうした状態がいつまでも続き、回復しない場合は「うつ病」であることが考えられます。うつ病は誰もがかかる可能性のある病気なのです。



～うつ病の症状～

心の不調
感情面 = 抑うつ気分、絶望感、自責感、イライラ感、自殺願望
意欲面 = やる気が出ない、集中力・行動力・決断力の低下、記憶力低下、興味関心がなくなる
身体の不調
不眠、身体のけん怠感、頭痛、耳鳴り、めまい、吐き気、味覚異常、食欲不振、腹痛、便秘・下痢、性欲減退

周囲が早く変化に気づくこと、家族や友人など身近な人へ、「最近元気がないな」という人はいませんか。「心の不調」を抱えていると、仕事や生活上でこれまでとは違った変化が表れます。本人は不調に気づいていないことが多く、自覚症状があつても「迷惑をかけられない」「心配をかけたくない」と無理を重ねていることもあります。『最近眠れてる?』まずはそんなひと言をかけてみてください。

「心の不調」がある人に対しては、励ましたり批判したりせず、気持ちを理解し、受けとめる態度が大切です。ときには病院に付き添い、早めに手当てをすることが、元気を取り戻す近道にもなります。

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) 午後1時30分～3時	田原福祉センター 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、母子手帳の使い方 妊娠中の食生活などについて
パバママスクール (クッキングコース)	5月16日(水) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	妊娠中の方(予約制) 貧血予防の調理実習、栄養の話、交流会
パバママスクール (育児体験コース)	5月12日(土) 午前8時50分～9時	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、赤ちゃんのむく浴の仕方など
離乳食教室	5月9日(水) 午前9時50分～10時	田原福祉センター	5か月～6か月児とその保護者(予約制) 離乳食講習と保育の話
	5月21日(月) 午前9時50分～10時	あつみライフランド	
健康相談	5月14日(月) 午前9時～10時30分	あつみライフランド	身体計測、育児・栄養相談、健康に関する相談
育児相談	5月11日(金) 午前9時30分～10時30分	田原福祉センター	身体計測、育児・栄養相談
心とからだの健康相談	5月24日(木) 午前10時～11時30分	田原福祉センター	成人 健康に関する相談、健診結果に関する相談

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・祝日を除く午前8時30分～午後5時)
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

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
4月22日(日)	宮木内科	☎23局0232	5月4日(祝)	かわせ小児科	☎22局1230
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112		川瀬医院	☎35局1511
	藤岡医院	☎32局1515	5月5日(祝)	藤井歯科医院	☎45局2123
	清栄歯科クリニック	☎33局0657		北山クリニック	☎23局3946
4月29日(日)	第2国見医院	☎23局2302	5月6日(日)	昭和医院	☎32局3749
	まち眼科	☎22局2710		田原歯科クリニック	☎23局1626
	岡田医院	☎37局0001	5月13日(日)	第2国見医院	☎23局2302
	なかた歯科医院	☎23局1162		山本医院	☎45局2203
4月30日(祝)	ふれあいばし診療所	☎29局2500	5月13日(日)	伊藤歯科医院	☎22局1104
	きまた眼科	☎23局1092		国見医院	☎22局0756
	渡会医院	☎45局2516		山本耳鼻咽喉科	☎24局4100
	花井歯科医院	☎23局1661		津金医院	☎33局0222
5月3日(祝)	河合医院	☎22局6133	渡辺歯科医院	☎32局0361	
	赤羽根医院	☎45局2145			
	藤岡歯科医院	☎35局6104			

診療時間▶医科 午前9時～午後5時 / 歯科 午前9時～正午
夜間またはかかりつけの医師が不在のときは 渥美病院▶☎22局2131