



健康課(田原福祉センター)
☎23局3515
市民生活課(赤羽根支所)
☎45局3114

心の風邪には要注意!

「うつ病」は「心の風邪」といわれています。誰もが「うつ病」になる可能性があります。風邪をひいたときのように、きちんと治療を受けていただければと思います。

しかし「風邪は万病のもと」ともいいます。「うつ病」も一つ間違つと、「こじらせたり長引いたりする病気でもあるのです。」

ストレスを溜めない「うつ病」の中には、きっかけが無く何らかの脳の機能異常が原因で起こるものもあります。最近増えている「うつ病」は、ストレスをきっかけとして起こるものです。

うつ病の代表的な症状

- ・抑うつ気分
- ・興味・喜びの喪失
- ・食欲変化・体重変化
- ・睡眠異常
- ・精神運動静止・焦燥感
- ・気力の減退
- ・罪責感
- ・集中力低下
- ・自殺願望



休養でリフレッシュ

「うつ病」の治療の原則は「薬療法」と「休養」です。この病気は、本来、人間の持つている活動のエネルギーが著しく減つてしまう病気です。休養をとることでエネルギーが回復するのを待つ必要があるのです。

「うつ病」は、心や身体に「休養が必要だ」と教えてくれる注意信号だという説もあります。忙しい生活の中で、まとまった休みを取ることは難しいかもしれませんが、ストレスを上手に発散し、適度な休養を取って生活していくことが大切です。

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) 午後1時30分~3時	田原福祉センター	妊娠届出書を発行された方
	随時(土・日・祝日を除く) 午前8時30分~午後5時	赤羽根支所	
マタニティクッキング(予約制)	4月19日(火) 午前9時50分~10時	田原福祉センター	妊娠中の方 貧血予防の調理実習と栄養の話
パパママスクール(予約制)	4月22日(金) 午前9時20分~9時30分	田原福祉センター	妊娠中の方とその夫 パパの妊婦体験、赤ちゃん人形の沐浴など
こねっと	4月12日(火) 午前9時30分~10時	赤羽根福祉センター	就園前の乳幼児とその保護者 親子遊びなど
ちびっこランド	4月26日(火) 午前9時~10時30分	田原福祉センター	就園前の乳幼児 育児相談、母乳相談 離乳食相談と歯科相談は予約制
健康相談	4月4日(月) 午前9時30分~11時	六連市民館	身体測定、育児相談、栄養相談、 成人健康相談ほか
	4月12日(火) 午前9時30分~11時	田原中部市民館	
	4月13日(水) 午前9時30分~11時	童浦市民館	
	4月15日(金) 午前9時30分~11時	田原南部市民館	
	4月19日(火) 午前9時~11時30分	赤羽根福祉センター	
心とからだの健康相談	毎週月曜日(祝日を除く)午前10時~11時30分	田原福祉センター	健康に関する相談、健診結果に関する相談

田原福祉センターで行う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・2歳児むし歯予防教室については、個人通知をします。

休日当直医

月日	当直医	電話番号
3月20日(祝)	宮木内科	☎23局0232
	惣土歯科医院	☎45局2066
3月21日(休)	百瀬クリニック	☎22局7777
	山内歯科医院	☎23局1525
3月27日(日)	ふれあいばし診療所	☎29局2500
	おおかわ歯科	☎22局4182

診療時間▶ 医科 午前9時~午後5時 歯科 午前9時~正午

月日	当直医	電話番号
4月3日(日)	赤羽根医院	☎45局2145
	ふくい眼科	☎22局5878
	杉の森皮ふ科クリニック	☎29局1112
	ヒラノデンタルオフィス	☎22局6477
4月10日(日)	山本医院	☎45局2203
	伊藤歯科医院	☎22局1104

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