



# こころの病気

「うつ病」「うつ状態」とよく耳にするようになりまし。うつ病は青年期から高齢者までの年代でも発症し、特に中年期以降からの発症が多いといわれています。国民の15人に1人はうつ病を経験するといわれています。別の調査では6人に1人が発症するといわれるほどだれでも可能性のある病気です。

## 五月病

4月は進学、就職、配置転換などで環境が大きく変わる季節です。新しい環境にうまく適応できず、

あるいは適応しようががんばりすぎて、5月の連休を過ぎたあたりからうつ的な状態になることを5月病といっています。環境が変わると、新しい生活に慣れようとするために肉体的にも精神的にも疲れるものです。それは大きなストレスとなって心身のしかかります。5月病は通常一過性ですが、ストレスをためたまま引きずってしまうと、登校拒否や出社拒否、うつ病など心の病の引き金になってしまうこともあります。

## マタニティブルー

出産の際、胎盤といつしよに妊娠中に分泌されていたホルモンが一気に体外に排出されます。そのため感情に関係する脳の神経伝達物質の分泌などが変化してバランスが崩れるといわれています。また、子どもができて家族関係や自分の役割が変化するために、不安が増すなどの心理的ストレスや疲労がたまりやすい時期です。これらが重なりイライラしたり、ち

よつとしたことで涙が出たり、頭痛が頻りにするを「マタニティブルー」といい、出産しただれもが少なからず経験します。産後3カ月くらいで赤ちゃんのリズムが落ち着いてきたころにお母さんも良くなっていきますが、よくならないと「産後うつ」にながっていきます。

## 更年期

女性ホルモンのエストロゲンの分泌が減少し始めるため、ホルモンのバランスや自律神経のバランスが悪くなりさまざまな更年期の症状が起ります。ほてったり、疲れやすかったり、身体的部分での訴えのほか気分が落ち込んだりして、更年期うつにつながっていきます。しかし、女性だけに限らず男性も40歳ころからは、男性ホルモンのテストステロンの減少が加速し、60歳になると、40歳の時とくらべて平均25%もホルモン量が低下しているといわれています。そのため、女性と同様のうつ症状が

現れることがあります。また、女性、男性ともに、子どもたちが巣立っていく時期や、男性では管理職や重要なポストにつく時期と重なることやリストラや定年後の不安などでうつ症状が重症化することもあります。

どのうつ状態にも共通するのは、イライラや気分の落ち込み、不眠などといった症状が2週間以上治らない、自分の好きなことをやっても楽しくない、といった症状です。「いつもの自分と違うな？」と気づいたら、だれかに相談することや、病院の受診をお勧めします。

また、周りにいる家族や職場の人が気づいてあげることが大切です。普段からのコミュニケーションが大切になってきます。お子さんが出産するとき、ご主人が管理職になったとき、長年一緒に暮らしていたお父さんが就職で実家を離れるときなどは、家族と普段より多く接する機会をつくりたい季節です。

【各場保健福祉課健康推進グループ】

# ほけんの 掲示板 5月

**児童相談所巡回相談**

**とき** 21日(木)

時間は人数が確定次第決定します

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**対象** お子さんの発達や子育てについての悩み・相談がある方なら、どなたでも相談できます。

**申し込み** 11日(月)までに保健福祉課福祉グループへご連絡ください。

**その他** スタッフは室蘭児童相談所児童福祉士ほか

\*秘密は厳守いたします。

**母親教室**

**とき** 11日(月) 10:00~13:00ころ

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**対象** 妊婦さんとパートナー

**持ち物** 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル

**その他** 調理実習をします。動きやすい服装でお越しください。

**3歳児健診**

**とき** 27日(木)

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**受付** 12:50~13:20

**対象** H18.1.8~5.27生まれのお子さん(対象児には個別にお知らせします)

**持ち物** 母子手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ



**乳児健診**

**とき** 13日(木)

3~6カ月児 13:30~13:50

9~12カ月児 13:00~13:20

**ところ** 総合ケアセンターゆくり

**対象** H20.11.5~H21.2.3生まれ(3~6カ月)またはH20.5.5~8.13生まれ(9~12カ月)のお子さん

**持ち物** 母子手帳、バスタオル

\*3~6カ月の赤ちゃんは、アンケートとBCG問診表も必要です。押印の上お持ちください。

**MR混合(麻しん・風しん)予防接種**

**とき** 25日(月)~29日(金) ※28日(木)午後は休診です。

**ところ** あつまクリニック

**受け付け** 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。

**受付時間** 9:00~11:30、14:00~16:30です。

**対象** ①生後12カ月~24カ月の赤ちゃん  
②平成15年4月2日~平成16年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)  
③中学1年生(平成8年4月2日~平成9年4月1日生まれの方)

※上記以外の方は町保健師にご相談ください。

**持ち物** ①②の方…母子手帳、印鑑  
③の方…母子手帳、予診票(押印の上持参)、保護者が同伴できない場合は委任状

**三種混合予防接種**

**とき** 18日(月)~22日(金) ※21日(木)午後は休診です。

**ところ** あつまクリニック

**受け付け** 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。

**受付時間** 9:00~11:30、14:00~16:30です。

**対象** ①1期初回…初めての時には、生後3カ月から12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月まででできるだけ終了してください。  
②1期追加…1期初回接種(3回)終了後、12カ月から18カ月まででできるだけ終了してください。

※上記以外の方は町保健師にご相談ください。

**持ち物** 母子手帳、印鑑

## 5月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
3日(日祝)	内科系	花輪内科循環器科医院	三光町5-6-15	(0144)36-2555
4日(月祝)	外科系	光洋整形外科・内科・リハビリ	光洋町1-16-16	(0144)71-2700
5日(火祝)	内科系	やまざきこども医院	大成町2-3-1	(0144)75-1133
6日(水祝)	外科系	江夏泌尿器科医院	木場町2-8-1	(0144)33-3855
7日(木祝)	内科系	滝上循環器科内科クリニック	泉町2-5-4	(0144)37-8011
8日(金祝)	外科系	ともより整形外科	東開町4-21-22	(0144)57-8211
9日(土祝)	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	(0144)72-1201
10日(日)	外科系	三上外科整形外科	元中野町3-8-14	(0144)33-7815
11日(月)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	(0144)71-2225
12日(火)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
13日(水)	内科系	吉川医院	表町5-2-3	(0144)34-4565
14日(木)	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
15日(金)	内科系	錦岡医院	宮前町2-33-4	(0144)67-0013
16日(土)	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	(0144)75-5111
17日(日)	内科系	たかやなぎ小児科	日新町2-7-8	(0144)71-2115
18日(月)	外科系	松沢クリニック	明野新町5-13-21	(0144)57-7171

(診察時間) 9:00~17:00  
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。(お知らせ)  
『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。  
ホームページアドレス  
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>  
フリーダイヤル 0120-20-8699  
電話 011-221-8699  
携帯電話・PHSからは 011-221-8699

## 苫小牧市夜間・休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	(住所) 苫小牧市旭町2-9-2 (電話番号) 0144-35-0001
曜 日	19:00~翌朝7:00	4月1日から旧苫小牧保健所跡に新設・移転しています。 ※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
月曜日~金曜日	14:00~翌朝7:00	
土曜日	9:00~翌朝7:00	
日曜日	9:00~翌朝7:00	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。  
<http://www.toma-med.or.jp/>  
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。  
携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>  
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

## 献血

**とき** 5月12日(土)

**ところ** 総合ケアセンターゆくり前  
10:00~12:00  
厚南会館前 13:30~14:30  
北電苫厚真発電所前 15:00~16:00

献血で糖尿病をチェック!  
3月15日から献血者全員に糖尿病関連検査を行っています。