

今月の担当
保健師
阿部 幸子

ストレスとの付き合い方



「ストレス」は、現代社会とは切っても切れないものであるといえます。いや、もしかしたら原始時代も、単にストレスという言葉がなかっただけで、生き残るために現代より大変だったと思われまます。しかし、今ストレスを抱えている人にとって

「ストレス」は、現代社会とは切っても切れないものであるといえます。いや、もしかしたら原始時代も、単にストレスという言葉がなかっただけで、生き残るために現代より大変だったと思われまます。しかし、今ストレスを抱えている人にとって

◆自己統制法

ストレスがあると、血管が収縮して血液の巡りが悪くなり、手足の温度が下がります。そこで、リラクセスした状態を作り出すよう、手足の温かさを自分でコントロールできるようなして血液の巡りを良くします。

とすることで、今回はストレスとの付き合い方についてお伝えします。

ストレス対策のコツ

ストレス対策のコツは「力まず」「避けず」「妄想せず」の3つです。

「力まず」は、体からリラクセスすること

◆体が緩んだ状態をつくる
肩の筋肉に力を入れ、一気に

「避けず」は、根本の問題を避けずに取り組むこと

「認知行動療法」という自己主張のトレーニング法があります。思考パターンや行動パターンを、医師や心理士の指導のもとで変えていく治療法です。

「妄想せず」は、心を「今」に向けてトレーニング

①後悔や不安がどんどん膨らんでしまうときは、浮かんできた考えに「〜と考えた」と付け足します。
自分が考えただけなのだ、と

いうことが明確になります。妄想から抜け出す最も初歩的な方法です。
②1つのことを考え続けたいに行います。
ゆったりと流れる川のほとりに腰を下ろしている状態をイメージします。何か考えが浮かんできたら、葉っぱの上に考えを塊として乗せるイメージをします。これは、考えに飲み込まれないようにするためのトレーニングです。
葉っぱではなく、走る自動車にのせるイメージなどでもいいです。

③5感を研ぎ澄ませつつ、余計なことがあまり浮かんでこないようにするトレーニングです。
【やり方】
①日常生活の一つひとつの音5〜6種類に1分ずつ集中する。(5〜6分間)
②10〜15秒間ずつ、一つひとつの音に注意を切り替える。(5〜6分間)
③すべての音に同時に注意を向ける。(2〜3分間)



★町民福祉課は総合ケアセンター『ゆくり』内(〒26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」はこども園つきに併設されています(〒27-2438)。

ほけんの掲示板 5月



乳児健診

とき・ところ 13日(水) 総合ケアセンターゆくり
受付 個別にご案内します
対象 H26. 11. 5～H27. 2. 13生まれ(3～6カ月)、またはH26. 5. 5～H26. 8. 13生まれ(9～12カ月)のお子さん
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
※3～6カ月のお子さんは、アンケートとBCG問診票も必要です。(押印の上お持ちください)

3歳児健診

とき・ところ 20日(水) 総合ケアセンターゆくり
受付 個別にご案内します
対象 H24. 1. 15～H24. 5. 20生まれのお子さん
持ち物 母子健康手帳、アンケート類、早朝尿、バスタオル、歯ブラシ

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 25日(月)～29日(金) ※28日(水)午後は休診です
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
対象児 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん
②H21. 4. 2～H22. 4. 1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)
※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: 母子健康手帳、印鑑

献血

とき 26日(火)
ところ 総合ケアセンターゆくり 10:00～12:00
厚南会館前 13:30～14:30

四種混合予防接種 (ジフテリア・破傷風・百日咳・ポリオ)

対象児 生後3カ月～90カ月までのお子さん
標準的な接種時期と接種間隔
※初回接種(3回): 生後3カ月～12カ月に20日～56日の間隔で3回。
※追加接種(1回): 初回接種終了後から12カ月～18カ月後に1回。
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

小児マヒ(ポリオ)予防 不活化ワクチン接種

(標準的な接種年齢: 生後3カ月～12カ月)
対象児 生後3カ月～90カ月までのお子さんで、1期初回および追加に該当するお子さん
※生ポリオワクチンをすでに2回受けている方は、接種の必要はありません。
※できるだけ標準的な接種年齢の間で接種を受けてください。
※不明な点がありましたら、町保健師にご相談ください。

ヒブ感染症※1・小児肺炎球菌 感染症※2 予防接種

対象児 生後2カ月～60カ月に至るまで
標準的な接種時期と接種間隔
〔※1・2共通〕初回接種開始: 生後2カ月～7カ月
〔※1の追加接種〕初回終了後、7～13カ月
〔※2の追加接種〕生後12カ月～15カ月
※上記以外の方は、町保健師にご相談ください。

上記の予防接種の「とき」「ところ」「受付」「持ち物」については、すべて下記のとおり(共通)です。

とき 毎週 月曜日～金曜日
(木曜日午後と祝日は休診です。)
ところ あつまクリニック
受付 接種希望当日に、町民福祉課で受付を行ってください。(受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30)
持ち物 母子健康手帳、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(0144)	(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。
3日(日・祝)	内科系	とまこまい北星クリニック	拓勇東町4-4-6	57-8000	(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.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 011-221-8699
	外科系	とまこまい脳神経外科	光洋町1-12-20	75-5111	
4日(月・祝)	内科系	方安庵青雲町クリニック	青雲町2-12-16	61-5555	(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.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 011-221-8699
	外科系	苫小牧泌尿器科・循環器内科	明野新町2-1-12	57-0455	
5日(火・祝)	内科系	苫小牧東病院	明野新町5-1-30	55-8811	(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.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 011-221-8699
	外科系	勤医協苫小牧病院	見山町1-8-23	72-3151	
6日(水・祝)	内科系	浪岡内科消化器科クリニック	東開町4-20-18	51-2811	(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.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 011-221-8699
	外科系	江夏泌尿器科医院	木場町2-8-1	33-3855	
10日(日)	内科系	川村クリニック	有珠の沢町4-20-31	74-5577	(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.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 011-221-8699
	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	36-1221	
17日(日)	内科系	桜木ファミリークリニック	桜木町2-25-1	71-2351	(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.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 011-221-8699
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	72-7000	
24日(日)	内科系	やまざきこども医院	大成町2-3-1	75-1133	(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.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 011-221-8699
	外科系	みらい整形ペインクリニック	北栄町1-22-19	53-7100	
31日(日)	内科系	柴田内科循環器科	桜木町1-24-18	71-2225	(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.qppref.hokkaido.jp ●電話 フリーダイヤル 0120-20-8699 011-221-8699
	外科系	苫小牧東部脳神経外科	北栄町2-27-12	53-5000	

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	※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	19:00～翌朝7:00	【住所】苫小牧市旭町2-9-2 (☎0144-35-0001 / ☎0144-35-9099)
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日・祝日	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。
【ホームページ】<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。

今月のつぶやき

晴れた日には、遠くの山がよく見えます。日高山脈は子どもころ見慣れた山でしたが、少し離れてみると、はっとするほど壮大に見えます。近すぎると見えにくいものもあるんだなあと思いました。

