# ３月の健康ひろば

Health Information

## 大人の健診・相談

| 項目 | 期日 | 時間 | 会場 | 問い合わせ・申し込み |
|---|---|---|---|---|
| 総合健康相談・もの忘れ相談 | 4日㈫、18日㈫ | 9:00～11:00 | さざんか | 予約制<br>健康推進課　☎㉓0024 |
| | 11日㈫、25日㈫ | | 相良保健センター | |
| ＨＩＶ抗体検査 | 6日㈭ | 18:00～19:40 | 中部健康福祉センター（藤枝市） | 予約制<br>中部健康福祉センター地域医療課　☎054（644）9273 |
| | 20日㈭ | 9:00～11:00 | | |
| 肝炎ウイルス検査 | 6日㈭ | 17:30～ | 中部健康福祉センター（藤枝市） | 予約制<br>中部健康福祉センター地域医療課　☎054（644）9273 |
| | 20日㈭ | 11:20～ | | |
| 精神保健福祉総合相談 | 4日㈫ | 13:30～ | 中部健康福祉センター（藤枝市） | 費用無料、予約制<br>中部健康福祉センター福祉こども課　☎054（644）9281 |
| | 20日㈭ | 15:00～ | 中部健康福祉センター榛原分庁舎（牧之原市） | |
| 高次脳機能障がい医療等総合相談 | 10日㈪ | 13:00～ | 中部健康福祉センター（藤枝市） | 中部健康福祉センター福祉こども課　☎054（644）9281 |
| 不妊・不育専門電話相談 | 毎週㈰、㈮（祝日休み） | 10:00～15:00 | 県総合健康センター（三島市） | 県不妊・不育専門相談センター　☎055（991）2006 |

## ３月の休日当番医

診療時間　午前９時～午後５時

急病者などの受け入れを目的としていますので、通常の診療を目的に来院できません。
なお、受診前に当番医療機関に電話連絡をお願いします。

＊榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。　☎㉒1131

| 期日 | 開業医（榛原・吉田地域） | | 開業医（相良・御前崎地域） | |
|---|---|---|---|---|
| 2日㈰ | 川田医院 | ☎㉜0154 | 渡辺内科医院 | ☎㉜5232 |
| 9日㈰ | 三輪クリニック | ☎㉜7300 | 田形内科医院 | ☎㉜5320 |
| 16日㈰ | こどもクリニックおおかわ小児科 | ☎㉜6789 | あかぼりクリニック | ☎㉜5555 |
| 21日㈷ | 伊東クリニック | ☎㉙0361 | 小田医院 | ☎㉜0426 |
| 23日㈰ | 田崎クリニック | ☎㉜8585 | 永尾内科循環器科医院 | ☎㊱6611 |
| 30日㈰ | 佐故医院 | ☎㉒7010 | 堀口外科医院 | ☎㉜5858 |

## 元気にいかあ！ NO. 58

### 原因不明の体の不調が続いていませんか。もしかしたら、うつ病が原因かもしれません。

#### うつ病は誰でもかかる

うつ病は、訳もなく気分が落ち込んだり、不安感や絶望感に苛まれたりする心の病気です。しかし、不眠や食欲不振、頭痛、肩こり、便秘、下痢などの身体的症状を伴うことが多いのです。他にも口の渇き、しびれ、めまい、筋肉痛や神経痛などの体の痛みを訴える人もいます。患者の約６割が、最初に内科を受診していると言われています。

うつ病は、「こころの風邪」と言われるように、まれな病気ではなく、誰でもかかる病気です。「あの人は気持ちの強い人」と言われる人でもうつ病にかかりますし、「うつ病にかかる人は心の弱い人だ」という訳ではありません。

ただし、「風邪は万病の元」、うつ病は治療せずに放置しておくと、どんどん悪化してしまい、「こころの肺炎」となって命とりにさえなりかねません。

現在では、効き目のある抗うつ剤の開発や心理療法の研究もされています。早期に発見して、適切な治療を受ければ、決して怖い病気ではありません。

怖いのはうつ病になったことではなく、それに気がつかないでいることなのです。真面目で几帳面、仕事熱心で努力家、完璧主義といった人はうつ病にかかりやすい性格と言われており、「まだ頑張れる」と、本人が気がついていなくても、うつ病にかかっている場合もあります。そのため、身近な人が本人の変化に気づき、受診をサポートすることが必要な場合も多いのです。

あなたの大切な方が、元気がなかったり、不眠が続いているようなことはないでしょうか。

検査を繰り返しても異常が見つからないような身体の不調が続く場合には、うつ病の可能性を疑って、精神科を受診してください。

保健師　植田春美



Message お知らせ　「平成26年度がん検診等申込調査書」の提出がまだの方は、早めに提出しましょう。

## 子どもの相談・健診・予防接種・講座

| 項目 | 期日 | 時間 | 会場 | 対象 | 持ち物など | 問 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 母子健康手帳の交付（妊婦健康相談） | 3日㈫、17日㈫、31日㈫ | 9:00～11:00 | さ | 妊婦 | 妊娠届出書 | 健 |
| | 10日㈪、24日㈪ | | 相 | | | |
| １歳児健康相談 | 13日㈭ | 9:00～10:00 | 相 | 平成25年２月、３月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| １歳６か月児健診（満年齢） | 7日㈮ | 13:00～14:00 | 相 | 平成24年７月、８月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| ２歳児歯科健診 | 11日㈫ | 13:00～14:00 | 相 | 平成24年２月、３月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| ２歳６か月児歯科健診 | 18日㈫ | 13:00～14:00 | さ | 平成23年８月、９月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| ３歳児健診（満年齢） | 20日㈭ | 9:00～10:00 | さ | 平成23年１月、２月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| ３歳６か月児歯科相談 | 19日㈬ | 8:30～10:00 | 相 | 平成22年８月、９月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| ４歳児歯科相談 | 19日㈬ | 8:30～10:00 | 相 | 平成22年２月、３月生まれ | 母子健康手帳、アンケート | 健 |
| 赤ちゃん相談 | 5日㈬ | 9:00～10:30 | さ | 乳児と保護者 | 母子健康手帳 | 健 |
| | 6日㈭ | | 相 | | | |
| ４種混合予防接種 | 10日㈪ | 13:00～13:45 | 相 | 平成25年９～11月生まれ | 母子健康手帳<br>予診票、体温計 | 健 |
| | 13日㈭ | | さ | | | |
| ３種混合予防接種 | 6日㈭ | 13:00～13:45 | さ | 平成24年５月以前に生まれ、３種混合または不活化ポリオを１回以上接種した方（７歳６か月未満） | 母子健康手帳<br>予診票、体温計 | 健 |
| 不活化ポリオ予防接種 | 5日㈬ | | 相 | | | |
| ＢＣＧ予防接種 | 20日㈭ | 13:00～13:45 | 相 | 平成25年９月生まれ | 母子健康手帳<br>予診票、体温計 | 健 |
| | 24日㈪ | | さ | | | |
| 離乳食教室（要予約） | 14日㈮ | 10:00開始 | さ | ４～６か月児の保護者 | 母子健康手帳 | 健 |
| 家庭児童相談室 | 月～金曜日<br>＊祝日は休み | 9:00～16:00 | さ | 18歳未満の子の保護者など | 事前に電話連絡 | 子支 |
| ブックスタート | 19日㈬ | 13:00～13:30<br>受付 | 子相 | 平成25年11月生まれ | 母子健康手帳、バスタオル、参加費：100円（本代） | 子榛 |
| のびのび子育て井戸端会議 | 11日㈫ | 10:00～11:30 | い | 入園前の子どもとその親 | 内容：お楽しみ会<br>参加費：無料 | 社 |

＊１歳６か月健康診査および３歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。

**会場／**さ：健康福祉センターさざんか　い：相良総合センターい～ら　相：相良保健センター　ＢＧ：相良Ｂ＆Ｇ海洋センター　子榛：子育て支援センター榛原（さざんか）　子相：子育て支援センター相良（い～ら）　老：老人福祉センター龍眼荘

**問い合わせ／**健：健康推進課　☎㉓0024　子支：子育て支援課　☎㉓0071　子榛：子育て支援センター榛原　☎㉒0174
社：社会福祉協議会　☎㉜3500

## 静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話でアドバイスします。毎日午後６時から翌朝８時まで。（年中無休）
▶＃8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話　▶☎054（247）9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話

## 志太榛原地域救急医療センター

▶所在地　藤枝市瀬戸新屋362－１（静岡県藤枝総合庁舎横）
▶診療時間（年中無休）　午後７時30分～午後10時　＊金・土・日曜日は翌日午前７時まで。
▶診療科目　内科（３月の土曜日は午後10時まで　＊１日を除く）、小児科　▶持ち物　保険証、各受給者証、服用中の薬
▶問い合わせ　☎054（644）0099