



本人・家族の皆さんへ

ひきこもりのための「専門相談」と「家族教室」

○仕事や学校、友人との付き合いなど社会的な場面への参加をしないまま、数カ月以上にわたって自宅で生活している。

○ほとんど外出することなく、昼夜逆転した生活を送っている。

○家族との接触も避けて、自分の部屋に閉じこもった状態が続いている。

○精神的な病気にかかっているのではないかと心配

岩手県中部保健所では、このような悩みを抱えている本人・家族のために「専門の医師による相談」と「家族教室」を定期的に行っています。

専門相談(専門の医師による相談)

◆日時

7月25日(水)、9月26日(水)、11月28日(水)

午後2時～4時30分

◆場所

中部保健所 相談室

(必要時は、家庭訪問も行います)

◆担当医師

さくらクリニック 阿部佐倉医師

(元総合水沢病院精神科長)

◆対象

おおむね6カ月以上自宅に引きこもっている、主として20代～40代の本人および家族

家族教室(家族相談会)

◆日時

2月までの第3金曜日(ただし8月は第4金曜日)

7月20日、8月24日、9月21日、10月19日、

11月16日、12月21日、1月18日、2月15日

午後1時30分～4時

◆場所

中部保健所 会議室

◆内容

ひきこもりやその対応についてのミニ講話、家族同士の語り合いによる相談会、情報交換など

◆対象

高校生以上の年齢の引きこもっている人を抱える家族約20人

※相談や家族教室への参加を希望される人は開催日の1週間前までに下記までご連絡ください。また、このほかに、ひきこもり当事者・家族のための居場所(フリースペース)も開設しています。

問い合わせ・申し込み先

岩手県中部保健所 保健課

花巻市花城町1-41 ☎ 0198-22-2331(内線228)

お医者さんからの
健康アドバイス vol.1

紫外線の皮膚障害

紫外線(UV)にはUVAとUVBがあり、時として悪さをすることが知られています。UVAは皮膚の深い所まで作用し、長い間にはシミやたるみなど、いわゆる光老化を起こします。UVBは日焼けのもとになり、シミ、そばかすの原因になります。子どものころに浴びたUVの積み重ねで皮膚がんの発生率が高くなることもあります。

また、UVによって起こる皮膚病もいろいろあります。日光皮膚炎、薬剤性日光過敏症、多型日光疹などが代表的なものです。日光皮膚炎はUVの当たりやすい顔、首、手、腕に赤い斑点ができ、はれやかゆみを伴い、治った後に色素沈着が起こります。

薬剤性光線過敏症は特定の薬を服用したり、注射した際にUVのあたる部位にかゆい斑点、ポツポツが現れ薬剤の中止が必要になります。多型日光疹はUVのあたる部位に紅斑点、ポツポツ、カサカサなどが生じ、かゆみがあり、若い女性や中年以降の男性に見られます。いずれもステロイド剤や抗アレルギー剤による治療が必要になります。UVから皮膚を守るためには、帽子やサングラス、日傘の使用、黒っぽい服や長袖の着用、日焼け止めクリームなどを塗ることが重要です。

▼協力…(社)北上医師会 ☎ 63-4518

休日当番医 (9:00 ~ 17:00)

とき	内科系	外科系
6/24 (日)	山岡胃腸科内科医院 本石町2-1-45 63-5770	佐藤産婦人科小児科医院 新穀町1-5-28 63-6262
7/1 (日)	芳野内科医院 本通り1-3-22 65-1811	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
7/8 (日)	なるいクリニック 柳原町1-1-41 64-1022	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220
7/15 (日)	いしかわ内科クリニック 大堤南1-1-25 67-2288	いわぶち脳神経クリニック さくら通り2-2-25 65-3661
7/16 (月)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	きたかみ腎科クリニック 柳原町4-15-9 61-5700
7/22 (日)	布佐医院 諏訪町2-6-18 63-2019	千田クリニック 大堤北1-5-8 71-2455
7/29 (日)	いとう内科胃腸科医院 大通り3-1-9 64-1795	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321

70歳の方は肺炎球菌ワクチンを

通常より少ない負担で接種できます!!

市は高齢者の健康を守るため、肺炎球菌ワクチン接種費用を助成します。

日本人の死因の第4位が肺炎であり、肺炎の中で最も多い病原菌が肺炎球菌です。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐのに有効です。ぜひこの機会に接種しましょう。

▼期間…平成24年7月2日～平成25年3月31日

▼接種可能医療機関…市内の実施医療機関

(医療機関へ問い合わせるか、市のホームページをご覧ください)

▼対象者…平成24年度中に満70歳になる市民

(昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれ)

※対象者には市から通知書を郵送します。

▼接種料金…5,000円

※生活保護世帯の人は無料で接種できますので、接種を受けたい人は必ず事前に健康増係へご連絡ください。

【注意事項】

- ・肺炎球菌ワクチンは任意の予防接種です。
- ・事前に医療機関に予約の上、接種してください。
- ・住所や年齢確認のため、健康保険証などをご持参ください。
- ・肺炎球菌ワクチンは、通常5年程度有効と考えられています。再接種については、接種部位が腫れるなど副反応が強く出ることから、前回接種から十分な接種間隔をあける必要があります(特に5年以内に再接種すると、副反応が起きやすいことが報告されています)。
- ・接種にあたっては、かかりつけ医にご相談ください。

▼問い合わせ…健康係 **内線** 3174

休日当番薬局 (9:00 ~ 17:00)

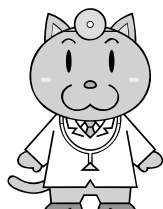
とき	薬局	薬局
6/24 (日)	しらゆり薬局 本石町2-1-47 63-7575	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
7/1 (日)	しらゆり薬局 本石町2-1-47 63-7575	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	
7/8 (日)	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
7/15 (日)	ツルハドラッグ大堤店 大堤南1-1-24 67-6324	きたかみ中央薬局 さくら通り2-2-28 65-7550
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	
7/16 (月)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
7/22 (日)	ぴーす薬局 本通り2-1-32 61-2411	つくし薬局 大堤店 大堤北1-6-30 67-0211
	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
7/29 (日)	コノハ薬局 大通り2-396 61-0575	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976

日曜日当番整骨院 (9:00 ~ 17:00) 休日当番歯科 (9:00 ~ 12:00)

とき	施術所
6/24 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321
7/1 (日)	うえのまち整骨院 上野町3-3-2 61-4221
7/8 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626
7/15 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505
7/22 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210
7/29 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531

とき	歯科
7/15 (日)	畠山歯科クリニック 和賀町長沼6-146-7 73-5893

※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。



※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認し、保険証をお持ちください。