



こころの健康について考えてみませんか ～9月は岩手県自殺防止月間です～

《北上市の自殺の状況》

岩手県では毎年約400人前後の人が、そして北上市では毎年30人前後の人が尊い命を絶たれています。最近の北上市での傾向(右グラフ)をみると、平成20年は60～70歳代の人が多い傾向でしたが、23年は20～50歳代の働き盛りの世代に増えている状況です。

動機や原因として最も多いのが「健康問題」となっていて、次いで「経済・生活問題」「勤務問題」の順になっています。しかし、約半数の人は「原因がわからない」という結果です。

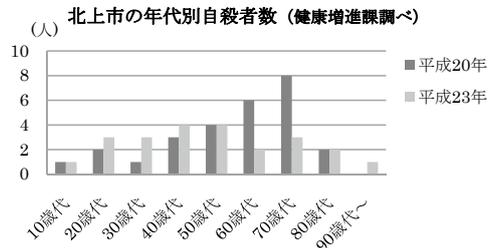
《こころと体の深い関係》

こころと体の健康は密接につながっています。原因不明の何らかの体の不調は、もしかして疲れた「こころ」によって引き起こされているかもしれません。

○**心理的变化**…イライラする、怒りっぽい、不安感、無気力、抑うつ感、集中力の低下

○**身体的な変化**…食欲の低下、頭痛、めまい、下痢・便秘、アレルギー、寝つきが悪い、動悸、肩こり

○**行動的な変化**…深酒、遅刻、過食、笑わない、多動、対人交流を避ける、ケアレスミス



《ストレスと上手に付き合きましょう》

ストレスを完全になくすことはできませんが、上手に発散させていくことはできます。自分自身を責めたり、ストレスをため込まないように工夫しながら、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

具体的なストレス対処法

- 自分なりのリラックス方法を見つける
(ゆっくり入浴する・音楽を聴く・散歩するなど)
- 適度な運動・栄養バランスのとれた食生活に心掛ける
- 趣味や旅行などで気分転換する
- 十分な睡眠に心がける
- 腹式呼吸を行う

《こんな時には専門機関へ相談を》

- 疲れているのに2週間以上眠れない日が続く
- 食欲がなくて体重が減っている
- だるくて意欲がわかない

▶**問い合わせ**…成人保健係(内線 3175～3177)

家族のためのうつ病教室のお知らせ

～うつ病についての理解や対応の工夫を一緒に考える場としてご利用してください～

- ▶日時…9月19日(水)、10月17日(水)、11月21日(水)、12月19日(水)午後1時30分～3時30分
- ▶場所…岩手県福祉総合相談センター4階大会議室
- ▶内容…ミニ講義と話し合い

月日	ミニ講座の内容
9/19	うつ病はどんな病気かまたうつ病の治療について
10/17	家族にできることを考える
11/21	社会資源の活用を知る
12/19	家族のストレス対策を考える

▶**対象**…医療機関で「うつ病」と診断され、現在治療を受けている人のご家族(原則、全4回参加可能な人)

▶**定員・参加料**…10人・無料

▶**問い合わせ**…岩手県福祉総合相談センター ☎019-629-9617



休日当番医(9:00~17:00)

とき	内科系	外科系
8/26 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	齊藤整形外科 諏訪町2-6-41 65-3441
9/2 (日)	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	佐藤外科医院 本通り1-6-21 65-3522
9/9 (日)	小豆嶋胃腸科内科クリニック 大通り4-13-6 65-6006	大内整形外科医院 本通り4-12-10 63-7230
9/16 (日)	及川放射線科内科医院 立花10-28-1 65-3811	松浦脳神経外科 常盤台1-21-10 65-2332
9/17 (月)	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 71-5800	大野皮膚科医院 大曲町1-2 64-6003
9/22 (土)	小野寺こども医院 村崎野15-354-2 81-6660	斎藤産婦人科医院 諏訪町2-6-37 64-2136
9/23 (日)	坂の上野田村太志クリニック 上野町4-2-15 65-1111	山内耳鼻咽喉科医院 諏訪町1-4-45 63-8833
9/30 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 71-3555	大内眼科クリニック 柳原町4-17-39 64-0100

休日当番薬局(9:00~17:00)

とき	薬局	薬局
8/26 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	ファースト調剤薬局 諏訪町2-5-42 61-3023
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
9/2 (日)	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	あさひ薬局北上店 花園町1-7-8 61-2838
9/9 (日)	菊屋薬局 花園町1-5-7 63-3406	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
9/16 (月)	さわやか薬局 立花10-48-7 65-5000	常盤台薬局 常盤台1-22-21 61-2121
	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
9/17 (月)	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665	とちのき薬局 大通り3-8-12 61-3886
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
9/22 (土)	あい薬局村崎野店 村崎野15-354-3 71-1101	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780
9/23 (日)	まごころ薬局 上野町4-3-22 61-6600	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976
9/30 (日)	東北調剤薬局むらさきの店 村崎野15-149-1 62-5900	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545	

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	とき	歯科
8/26 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321	9/16 (日)	福田歯科医院 本通り3-6-32 64-3220
9/2 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 77-3239	※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。	
9/9 (日)	大和接骨院 常盤台1-20-1 63-8611	※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。	
9/16 (日)	とどり接骨院 鬼柳町都鳥38-1 67-5210		
9/23 (日)	小原整骨院 村崎野17-35-74 66-6626		
9/30 (日)	山内接骨院 有田町11-32 63-6505		

9月からポリオ予防接種が変わります!!

ポリオの予防接種は、今までウイルスを弱毒化した生ワクチンを使用していましたが、副作用のリスクのため、9月から全国的に毒素を無毒化した不活化ポリオワクチンへ一斉に切り替わることになりました。

今までのポリオ予防接種は、指定した会場で集団での経口(口から)接種を実施していましたが、今回の切り替えで、ほかの定期予防接種と同様に、医療機関で注射により接種することになります。

接種の対象となる人には、市から通知書を送付しますので、指定医療機関で接種を行ってください。

▶接種可能医療機関…通知書に記載しています

▶対象者…生後3カ月~90カ月までの人で、ポリオ予防接種が未了の者

▶接種料金…無料



不活化ポリオワクチンの接種回数などについて

不活化ポリオワクチンは初回接種3回、追加接種1回、合計4回の接種が必要です。

不活化ポリオワクチンの接種年齢・回数・間隔は、3種混合(DPT)と同じで、標準的な接種年齢は、次のとおりです。

・初回接種(3回)

生後3カ月から12カ月の間に3回
(20日以上の間隔をおく)

・追加接種(1回)

初回接種から12カ月から18カ月後(最低6カ月後)に1回

なお、この期間を過ぎた場合でも、90カ月(7歳6カ月)までの間であれば、接種ができます。過去に生ポリオワクチンを受けなかった人も、対象年齢内であれば、不活化ポリオワクチンの定期接種を受けてることができますので、接種されることをおすすめします。

▶問い合わせ…健康係(内線 3174)