けんこう通信

こころの健康について考えてみましょう

●「うつ病」ってどんな病気

なんとなく気分が落ち込んだり、仕事やほかのことにやる気が起きないなどのこころの不調は誰もが経験することです。このような気分の落ち込みとうつ病の違いを見分けるポイントは「どのくらいうつ状態が続いているか」ということです。数日で回復し、また以前のような状態に戻れればうつ病の可能性は低いのですが、数週間以上続いている場合は、うつ病の可能性が疑われます。一般的には2週間以上が目安とされます。

●「うつ病」になったら

まず本人がうつ病という病気を知り、病気と認識することが大切です。通常は病院の外来で薬物治療をはじめます。そして職場や家庭の環境を整え、休養をとれるようにしていきます。さらにカウンセリングなどで柔軟な考え方ができるよう心理的治療を行っていくこともあります。どのくらいで治るかは個人差がありますが、治療すれば治る可能性が高い病気です。

●「うつ病」を防ぐには

ストレスに気づき、解消することが大切です。体調がすっきりしないなどは心が疲れているサイン。休養をとる、好きなことをするなどして気分転換をしましょう。もし、悩み事や問題が生じたら、誰かに相談するなど、一人で抱え込まないようにすることも大切です。

●周囲の人はどうしたら良いか

～励ましは禁物～

そばで見ている人は「頑張れ」「しっかりしろ」と励ましてしまいがち。しかし、本人は怠けているわけではなく、どうしようもない状態なのです。頑張ろうとしてさらに悪化することもあるので、叱咤激励は禁物です。

～放って置くと最悪の事態を招くことも～

うつ病にかかっている人は、自分自身の変化に戸惑っています。「もっとできるはずなのに」「もっと頑張らないと」「でも、もうこれ以上頑張れない」「自分はダメな人間だ」「生きている価値がない」といった思考回路を経て、自殺を考える人も少なくありません。こうしたことを防ぐために、周囲の人はゆっくりと話を聞いてあげる、休養をすすめる、必要であれば医療機関の受診を勧めるなど適切な対応が大切です。

問合せ先　健康課　TEL855－1755

くまの歌壇

今月の歌壇賞

干しわかめ水にふくらむ秋日暮れ　夢は福間の砂浜あるく　高松勝子

【講評】
物がふくらむという現象はやすらぎ・夢等をイメージさせるものがあり、上句から下句へのうつりがロマンを想わせる表現にしてある。「福間の砂浜」がいい。

呉歌人協会会長　山本敏治　選

入選作品

年輪もわからぬ程の倒木に
踏まえて若木真直に立てる　小川豊子

早朝に草取りおれば土の香と
草の匂いに活力の湧く　中井千代子

草刈りの手を止め土手に寝そべれば
碧空にうく昼の眉月　林幸子

今更に我が弱きこと思いしる
涙も出ずにぼんやりとすごす　中井桂子

雨気孕(はら)む風が撫でゆく穂芒の
なべてうつむく闇のはじまり　大杉徳子

問い掛けに答えなければ今日も又
病める義母の身摩って撫でて　北木邦子

手つなぎの温りうれし散歩道
両手をかして草紅葉踏む　進藤聿美

一枚だに畑持たねど土着きの
野菜賜いて夕餉にぎわう　田中洋子

小春日和秋風さやかに狭庭(さにわ)にも
なごり花みのりほこらしさ嘆ず　杉谷壽美

皆さんからの短歌を募集（1人2作品まで）。住所、氏名（ふりがな）、年齢、連絡先を記載の上、12月21日(金)までに総務課必着。応募方法は不問。Eメールはタイトルを「短歌俳句係」としてください。

問合せ先＆応募先
〒731－4292　熊野町中溝一丁目1番1号
総務課「短歌俳句」係（joho@town.kumano.hiroshima.jp）

12月の保健行事

12月の当番医

12月16日	片山医院	TEL854-0252	1月1日	豊田医院	TEL854-2181
12月23日	はまもと皮ふ科	TEL855-2662	1月2日	平田眼科医院	TEL854-8880
12月30日	児玉クリニック	TEL855-4700	1月3日	梶山医院	TEL854-2771
			1月6日	倉田医院	TEL854-7050

＊＊年末歯科当番医＊＊（9:00～15:00）

12月30日	クリーン歯科	TEL854-2131	12月31日	山野歯科	TEL854-1139

※電話番号、特に局番をよくお確かめのうえ、おかけください。
※急な当番医の変更があった場合は記載と異なることがありますのでご了承ください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	12日(水)	新宮老人集会所	13:30～15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿・健康体操、母子健康手帳の交付等を行います。
	17日(月)	西部地域健康センター		
	19日(水)	城之堀老人集会所		
すくすくクラブ（育児相談）	13日(木)	西部地域健康センター	10:00～11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	20日(木)	東公民館	13:30～15:00	
	1月10日(木)	西部地域健康センター	10:00～11:30	
マスカットキッズ	21日(金)	中央地域健康センター	10:00～11:30	双子・三つ子ちゃんの集いです。
スマイルキッズ。	21日(金)	中央地域健康センター	15:00～16:30	「クリスマス会」サンタも来るよ。

※広報「くまの」では、町民の皆さまのお宅に広報が届くまでの期間を考慮して、おおむね発行月の11日以降から翌月10日までの行事のお知らせを掲載しています。

広報「くまの」等の町からの配布物はできるだけ早く配布してください

広報「くまの」などの町からの配布物は、自治会をとおして、毎月各ご家庭に届けられています。

これらの配布物には、月初めからの情報が多く掲載されており、その中には締め切りがあるものもあります。

自治会の配布物取り扱いの係にあたっている方は、広報紙等の配布物が届いたら、できるだけ早く担当地区のご家庭に配布してくださいますようご協力をお願いします。

（総務課）

麻しん風しんの予防接種を受けましょう！

問合せ先　健康課TEL855－1755

平成18年4月から麻しん、風しんの予防接種が1期と２期の2回接種となりました。２期では、すでに麻しんや風しんの予防接種を終えられた人も免疫を強化するために予防接種をするようになりました。

■接種対象者

第１期：生後12ヵ月以上24ヵ月未満
第２期：5歳以上7歳未満で小学校就学の1年前から小学校就学の前日（3月末）までの人（幼稚園･保育所等の年長児）

■予防接種ワクチンについて

麻しん風しん混合ワクチン、麻しんワクチン、風しんワクチン単独での接種も可能な場合があります。詳しくは健康課もしくは町ホームページでご確認ください。

また、麻しん風しんの予防接種は熊野町指定の医療機関(豊田医院、大瀬戸内科、藤田小児科医院)で事前に予約し接種してください。（指定の医療機関以外で接種を希望される方は事前に健康課までご相談ください。）