

丹後保健所だより

編集発行 京都府丹後保健所
 (丹後広域振興局健康福祉部)
 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855
 電話 0772-62-0361
 (環境衛生室直通0772-62-1361)

ストレスと上手につきあおう

人は、日常生活の中で、様々なストレスがかかっています。特に春は、退職、就職、卒業、入学、転勤、引越の季節であり、それに伴う職場の人間関係や家族のこと、経済的なことなどストレスの多い時期といえます。

ストレスそのものを完全に避けることは不可能です。ストレスをどう取り除くかというより、ストレスといかに上手につき合うか、ではないでしょうか。

ストレス解消がうまく いかないと…

ストレスと心身の不調が、相互に悪循環を形成して、こころやからだ、行動にさまざまな問題を引き起こしてしまふことがあります。

■ からだの問題 (心身症)

ストレスが慢性的に、強く作用しつづけると、自律神経系、内分泌系(ホルモン)、免疫系などを介して、頭痛、高血圧、狭心症、消化性潰瘍、過敏性腸症候群などの器質的、機能的障害を引き起こします。

■ こころの問題

気分が憂うつで何をしてもおっくう、食事がおいしくない、睡眠が十分に取れない、不安感や焦燥感が強い、生きていることが申し訳ないなどのうつ状態。寝付きが悪い、何度も目が覚める、早朝目が覚める、ぐっすり眠れないなどの不眠症状に悩まされることがあります。

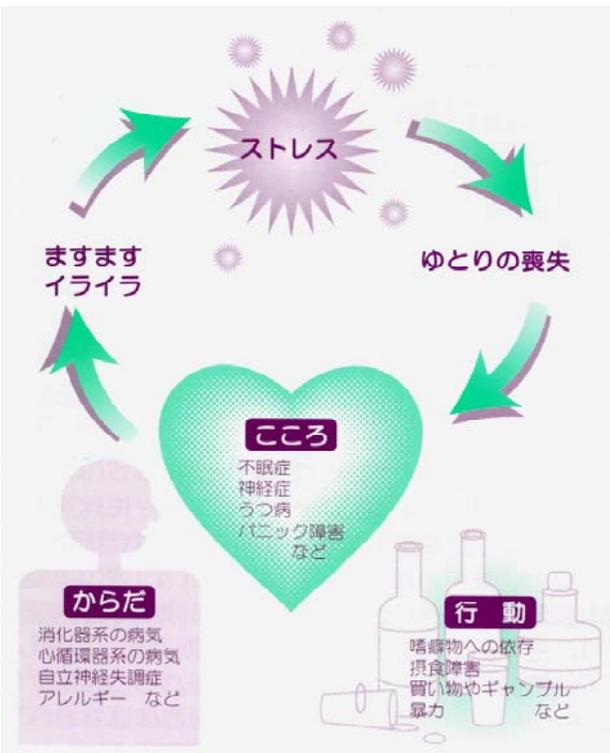
■ 行動の問題

楽しく節度をもって飲酒しているうちはよいのですが、酒量が増していくと、心身にさまざまな問題が起きてくるアルコールへの依存。勝ったときの陶酔感や高揚感が、次第に脳のなかで麻薬のように働くギャンブルの問題。クレジット・カード破産に至ったりする買い物の問題。ストレスが家族への暴力という形であられることもあります。

ストレス対処法

■ ストレスを別のことで解消する

① 不安やイライラという気分をはずめ、リラックスした状態をつくる。



② 運動などにより、体のストレス反応を少なくする。

■ ストレスに対する捉え方を変える

① ありそうもない期待や希望を信じこんでいることがわかったなら、当たり前考えに変えてみる。

② 物事の良い面を見て評価を変えてみる。

③ 自分を励ますやさしい言葉を言ってみる。

■ ストレスそのものへの対応を変える

① 自分の気持ちや考えを人に素直に伝える。自己主張しないと誰もわかってくれません。

② 我慢できそうな時は、とりあえず我慢してみる。

③ 我慢できないストレスの原因には、逃げてみたり避けてみたりすることも考えてみる。

④ 相談相手を持つ。他の人に助けを求める。

ストレスからくる障害の治療

意識的に休もうとしてもなかなか休めないという状態に陥ると、薬物療法や精神療法などの専門治療を受けることが必要となってきます。心療内科や精神科の専門医を受診されることをお勧めします。

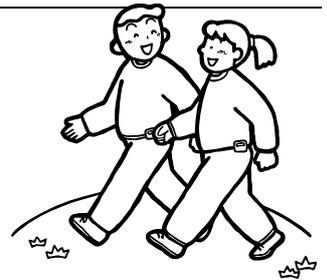
保健所(担当:福祉室)では

専門医による相談(予約制)を実施しています。京都府精神保健福祉総合センターのホームページ(<http://www.pref.kyoto.jp/health/check/check02.html>)には、ストレスチェックなど、心の健康に関する情報を掲載していますので、一度アクセスしてみてください。

スカイ SKYふれあいフェスティバル in 京丹後

～子どもから大人までみんなが楽しめる催しです～ 入場無料！！

担当 企画調整室



- ◆ **とき** 平成18年3月11日(土)・12日(日) 10:00~16:00
- ◆ **ところ** 京都府丹後文化会館・峰山地域公民館
- ◆ **計画輸送バス** 京丹後市内の主な道路を1日2便程度運行します。
 <バスの問い合わせ>京丹後市高齢者福祉課 電話(0772)69-0330
- ◆ **問い合わせ** 財団法人京都SKYセンター 電話(075)241-0226

□ 京都府丹後文化会館

<ステージ>

- 11日(土) 10:30~12:00 演芸発表会：よさこい踊り、太鼓、日本舞踊など
 12:30~13:30 楽しいウォーキング講座：ウォーキングやすわろピクスの指導など
 講師：京都大学非常勤講師 鵜田佳津子氏
 14:00~15:30 健康フォーラム：楽しくわかりやすい最新医学情報講演会など
 講師：京都第一赤十字病院 繁田正子医師
- 12日(日) 10:30~12:30 ときめきふれあい舞台：ちびっこや文化団体等の舞台発表
 13:00~13:30 寸劇「丹後七姫といっしょに地球温暖化を考えましょう」京丹後市連合婦人会
 14:00~15:30 ときめきバラエティー講座 <当日先着800名>
 ○ フレッシュ漫才 さゆみ・ひかりさん
 ○ いきいき講演会「花子の生き生きライフ」講師：宮川花子さん

<展示コーナー> ○ SKYコーナークイズラリー ○ シルバーサービス展示 ○ 手作り作品の展示販売
 <屋外広場> ○ チャレンジ ニュースポーツ体験 ○ 飲食屋台の森：うどん、焼きそば、おにぎり、特産品

□ 峰山地域公民館 1、2階

- 遊びの伝承・手作り教室
- 室内ニュースポーツ体験
- 健康相談・各種検査コーナー
- 野菜ひな壇飾り・食の知恵袋
- 昔のおやつ作り(12日)
- いきいき創造グループ・高齢者サークル等の作品展示
- 京丹後市文化団体作品展
- 健やか点検体験コーナー ”おたっしゃ道場”
- 農山漁村伝承技能コーナー(11日)
- 健康川柳コーナー



転倒予防

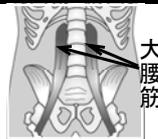
おたっしゃ体操

最終回

問い合わせ：保健室

今までこのシリーズで紹介した体操は、主に背骨と骨盤、下半身をつなぐ大腰筋(右図)を鍛えたり、バランスを強化することが目的です。

転倒を予防して、高齢期を生き生き元気に過ごしましょう。



● ポイント

- ① 動かしている筋肉を意識してゆっくりと
- ② それぞれの動きを5~10回繰り返す

● 運動の前後に…(ストレッチ)

- ① その場で大きく足踏みしながら頭、肩、腕、胸、腹、腰、膝上を両手でトントンたく



- ② 腰を大きく左右にゆらす



- ③ 腰を大きくゆっくり右回し、左回し



ふくらはぎ・すねの筋肉を強化

- ① 後ろの椅子に座るつもりでお尻をしっかりと引き下げて3秒保つ
- ② 身体をまっすぐに戻す



バランスの強化

- ① 足を縦に並べて10秒保つ。重心は両足の間に
- ② 継ぎ足でゆっくり一本橋歩き 不安定な人は両手を広げて



地球のためにできること 最終回 ～地球のためにできること～

前回まで、今地球が危機に陥っていること、また、皆さん一人ひとりの力で地球温暖化が防げるということをお話ししてきました。



京都府では今年4月から、都道府県では全国初となる温室効果ガス削減の数値目標（2010年度に1990年度比マイナス10%）を掲げた「地球温暖化対策条例」を施行します。

この条例では、アイドリングストップの義務化や、大規模事業者に対しては温室効果ガス削減計画を策定し、その結果を京都府に報告する制度を設けるなど、京都議定書誕生の地にふさわしい、府民ぐるみの地球温暖化対策を進めます。

また、京都議定書発効日の2月16日を「京都地球環境の日」と定め、その前後に温暖化防止の取組みを集中的に行う予定としています。

地球のために何ができるでしょうか？

もう一度日々の生活を振り返り、皆さん一人ひとりが地球のためにできることを実行していきましょう！



<http://www.pref.kyoto.jp/kankyo/project/top.html>

↑↑地球温暖化対策条例についての詳細はこちら

アイドリングストップとは…
 自動車の停車時に、エンジンを止め無駄な燃料の消費を防ぎ、排出ガスを抑制することです。
 地球温暖化対策条例では、観光客を含め、自動車を運転する人を対象にアイドリングストップを義務付け、自動車からの温室効果ガスの排出を抑制します。
 （信号待ち、渋滞時等一部除外規定があります。）



平竹先生の何でもコラム

乳幼児の肥満について

肥満とは余分なエネルギーが脂肪として蓄えられた状態をいいます。

その原因として遺伝的因子と環境的因子のふたつが考えられます。どちらも重要な因子ですが、多くの場合環境的因子の影響が大きく、生活習慣の改善が肥満の予防や改善に効果があることはご存知かと思えます。

太った子どもの大部分は大人になっても太ったままのことが多い、肥満幼児の50～60%が小学生以降も肥満しているというデータがあります。肥満は糖尿病や高脂血症などさまざまな生活習慣病の原因となりますが、小児成人病といってこれら生活習慣病に子どものうちになる場合もあります。幼児期は基本的な生活習慣を身に付ける大切な時期であり、この時期に肥満の予防や改善に取り組むことが重要です。

肥満教室に通う幼児に関する報告によると、肥満幼児は、夜型生活リズム、外遊びが苦手、食事の品数が少なく、おやつが多い、野菜が嫌い、などの特徴が見られるとあります。

肥満幼児の治療に専門的に取り組む病院では、食事指導として、必要なカロリーをバランスよく摂る、欠食の是正、よく噛んでゆっくり食べる、和食に慣れさせる、間食やジュースの制限、運動指導として、できるだけ歩く、テレビやテレビゲームの制限、屋外遊びを勧める、生活指導として、早寝早起きの励行、などをしています。

言葉にしてしまうと、ある意味当たり前で、簡単そうに思えますが、大人のダイエットが往々にして挫折するのですから、子どもの肥満治療がなかなかうまくいかないのは想像に難くありません。

家族が一体になって取り組む必要があります、これをきっかけに家族全体の生活が健康的に変わっていくことも充分あり得ます。

子どもさんの肥満が気になる親御さん、検診等で子どもの肥満を指摘された親御さん、一度保健所や医療機関に相談されてはいかがでしょうか。



子育てのこと、 ひとりで悩んで いませんか？

「こどもは親の思うとおりには育たない」と思っ
ていても、言うことを聞かないとイライラしてい
く、「私の育て方が悪いのかしら」と悲しい気持ち
になったりしますね。

こんな時、うまく気持ちを切り替えができるう
ちはいいのですが、こどもに当たってしまった
り、また自分が落ち込んで眠れなくなるなど
体調が悪くなっていませんか。

このようなことが続くようでしたら、おひとり
で悩まず、是非誰かに相談しましょう。保健所
では臨床心理士や医師による相談の場を予約
制で設けています。お気軽にご利用ください。

〈お問い合わせ先〉

子育てサポートカウンセリング
保健室 健康支援担当
0772-62-0361

犬を飼っている皆さんへ

4月、5月は狂犬病の定期集合注射の時期です。

担当 環境衛生室

知っていますか？ 飼い主さんの義務

- ①生後90日を越えた犬は、市役所又は町役場で登録手続きをすること。
- ②毎年1回、狂犬病予防注射を受けさせること。
- ③市役所又は町役場から交付された鑑札を必ず犬につけること。
- ④犬は常につないでおくこと。(飼い主さんから離れて散歩させてはいけません。)
- ⑤散歩時には、道路・公園等の公共施設をふん便により汚さないこと。



こんな時は保健所へ(電話番号 0772-62-0361)

タイトル	内容・時間	3月	4月	5月
一般健康診断(有料) (第1月曜日)	検尿、血圧、X線などの検査。診断書を作成 します。13:00~14:30	6	3	1
エイズ相談(無料・予約制) (毎週水曜日(匿名可))	エイズの相談及び検査(その日のうちに結果が 出ます) 9:00~11:00	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31
肝炎検査(有料・予約制) (毎週水曜日)	肝炎検査 9:00~11:00	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31
骨髄バンク登録(予約制) (毎週水曜日)	骨髄バンク登録 9:00~11:00	1, 8, 15, 22, 29	5, 12, 19, 26	10, 17, 24, 31
栄養相談(無料・予約制) (第1月曜日)	肥満、糖尿病、高脂血症などの相談 13:00~15:00	6	3	1
子育てサポートカウンセリング (予約制)	子育てに悩む母親を対象に臨床心理士による カウンセリング	1, 15	未定	未定
丹後子どもの心のケア相談室 (予約制)	臨床心理士と小児科医による不登校など子 どもの心のケア相談	2, 16	11, 25	9, 23
精神保健福祉相談(予約制)	心の健康に関する相談 場所 宮津総合庁舎別棟 (13:00~16:00) 丹後保健所 (13:00~16:00)	10, 27 13, 16	未定 未定	未定 未定
こどもクリニック(予約制)	乳幼児の身体の発育・発達相談 場所 宮津総合庁舎別棟 (13:00~16:00) 丹後保健所 (13:00~16:00)	6, 28 8, 22	4 12, 26	1 10, 24
発達相談(予約制)	児童相談所の心理判定員等による発達の診断 と相談 場所 宮津総合庁舎別棟 丹後保健所	13 14	未定 未定	未定 未定
難病相談(予約制)	専門医師による相談 場所 丹後保健所	14	未定	未定
アスベスト特別健診(予約制)	アスベスト(石綿)が原因の病気について相 談や検査(9:00~11:00)	2, 16	—	—
犬・猫の引取り	飼えなくなった犬・猫を保健所で引取り ます。9:00~11:00(各市町でも引取りして います。詳細は保健所までお問い合わせ下 さい。)	3, 10, 17, 24, 31	7, 14, 21, 28	12, 19, 26
飲料水検査	電話予約(0772-62-1361)が必要です。	6	3	8

ふぐの素人調理はしないこと