

# のびのび

あなたの子育てをサポートします！

## すこやか子育て相談センター

一宮保育所では、子育て支援事業の一環として、平成5年に「すこやか子育て相談センター」を開設しました。関係機関と連携しながら、さまざまな形で子育てを支援する取り組みを行っています。

子育てに不慣れで、悩んでいるお母さんやお父さんに子育てに必要なノウハウをご提供します。



親子遊びのようす

### ふれあい保育サービス

あなたの近くの公民館や公会堂、公園などに保育士が出張し、親子遊びなどを行います。

とき 毎週月～金曜日  
午前10時～正午  
親子10組以上のグループ  
で予約してください



### 相談サービス

子どもといっしょに遊びに来てください。  
とき 毎週金曜日 午前10時～午後4時

### テレフォンサービス

誰かに聞いてほしい子育ての悩み。ひとりで悩まないで、ささいなことでも気軽にご相談ください。



ふうふでよいこに

☎ 27 2241

すこやか子育て相談センターについてのお問い合わせは、一宮保育所 ☎27 2241へどうぞ。

## 10月 すくすく わくわく 児童館

### 中央児童館 ☎22-2099

14日(木)午後3時～3時30分.....絵本タイム  
16日(土)午後1時30分～.....さつまいもほり  
雨天時は23日(土)に延期  
18日(月)午前10時30分～11時30分.....親子で遊ぼう  
28日(木)午後3時～3時30分.....絵本タイム  
30日(土)午後3時～4時.....人形劇  
内容：サークル「空とぶにんじん」による人形劇

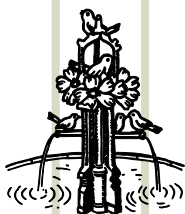
### ワイワイ児童館〔南児童館〕☎24-4400

7日(木)午後2時～2時30分.....絵本タイム  
13日(水)午前10時30分～11時30分.....親子で遊ぼう  
対象：1・2歳児と保護者  
20日(水)午前10時30分～11時30分...赤ちゃんあそぼ！  
対象：乳児(1歳未満)と保護者  
21日(木)午後2時～2時30分.....絵本タイム  
30日(土)午前10時30分～正午.....ミニ運動会  
内容：玉入れ、かけっこ、大玉ころがしなど

休館日：4日(月)、11日(祝)、12日(火)、17日(日)、25日(月)

## うつ病について

### 健康の泉



118

今回の担当医師は、日笠完治さんです。

かつては「心の病」といふと、何か特別な人がかかっているものといった印象がありました。しかし最近では生活習慣病の1つともいわれ、とくにうつ病は「心のかげ」といわれるまでになっています。つまり、それほど一

般的な心の病気で、誰でもかかる可能性があるということから、各国のいろいろな調査から示される期間有病率(1年間に病院にかかっている人の中でうつ病の人の割合)も約4から10パーセントとかなりの高率になって

### 母親歯科教室

とき：10月17日(日)午前9時30分～10時30分 場所：津山歯科医療センター(沼) 内容：歯科医師による虫歯予防のお話(希望者は歯科相談も可) 定員：20人 参加費：無料 申込・問い合わせ先：津山歯科医療センター☎22 4021へ

## 元気な子どもを育てるために

対象	月	日	場所	受付時間	料金
乳児健診 平成16年6月生まれ	10	12(火) 13(水)	市役所 東庁舎 健診室	13:00 ~ 14:00	無料
1歳6か月児健診 平成15年3月生まれ	10	5(火) 6(水)			
3歳児健診 平成13年9月生まれ	10	19(火) 20(水)			

対象者に通知します

## 「愛の献血」にご協力を

月日	場所	時間
9月24日(金)	市役所本庁舎	10:00~11:30 12:30~15:00

市役所では成分献血もできます(予約要)

## 結核・肺がん検診車が地域を巡回します

とき 10月28日(木)まで

対象者 18歳以上の人

市内医療機関での結核・肺がん検診(10月まで、料金1,000円)は40歳以上が対象ですので、40歳未満の人はこの検診車でしか受診できません(無料)。町内の回覧などで日時・場所をご確認のうえ受診してください

## ツベルクリン反応検査・BCG予防接種

対象 生後3~48か月未満の子(この間に1回)

ツベルクリン反応検査	判定およびBCG接種	場所	受付時間	料金
10月26日(火)	10月28日(木)	市役所 東庁舎 健診室	13:30 ~ 14:20	無料
10月27日(水)	10月29日(金)			
11月9日(火)	11月11日(木)			
11月10日(水)	11月12日(金)			

**注意事項** ツベルクリン反応検査を行い、48時間後に判定して陰性の人にはBCG接種を行います。麻疹・風しん・おたふくかぜなどの感染症にかかったり、それらの予防接種を受けたりした子は、4週間以上経過してから受けてください。またBCG接種後4週間は、ほかの予防接種を受けないでください

## 離乳食教室



とき 10月21日(木) 午前10時~正午

ところ 市役所東庁舎1階 調理室、健診室

対象 7~11か月の子の親

内容 調理実習、試食、説明、個人相談

参加費 無料

持ってくるもの エプロン、三角きん、筆記用具、おんぶひも、母子手帳など

定員 10人程度(予約要、先着順)

きています。うつ病で問題なのは発症率が高いことだけでなく、多くの患者さんが病気と認識できず、病院に行かないことです。かぜをひけば熱やせき、鼻水が出て、だるくなるのと同じように、うつ病もさまざまな症状を引き起こします。かぜと少しだけ違うのは、症状が心と体の両方に現れることです。心と体は切っても切れない関係なのです。とくにこれといった原因もなく、次のような症状が2週間以上も続く場合は、うつ病を疑ってみましょう。

**うつ病の症状**

**心の面**

憂うつ感、無気力、無関心、無感動、集中力・思考力・判断力の低下、不安、焦り、睡眠障害、食欲・性欲の低下など

**体の面**

強い疲労感、けん怠感、頭痛、頭重感、めまい、吐き気、口渇、生理不順、便秘、下痢など

また、こうした症状はおもに朝が不調で、午後には軽減する傾向(日内変動)があります。その無気力がぶりを、家庭や職場で「アイツは怠け者になった!」と理解してもらえないことも多いようです。しかし、かぜをひけば誰だって熱やせき、鼻水が出て、だるく

なったり、集中できなくなったりするのと同じで、決して「怠け病」ではないのです。むしろ、心の中では「キチンとしなくては!」と本人も思っている場合がほとんどです。そのため、周りが叱咤激励すると逆効果になることもあります。

うつ病の原因としては、脳内ホルモン(セロトニン、ノルアドレナリンなど)の働き異常やストレスに対する不適応などが考えられています。うつ病になりやすい性格として、責任感や正義感が強く、几帳面、誠実、熱心、周囲に合わせるといった特徴があげられます。決して悪い性格ではなく、むしろ周囲から信頼される人がかかりやすい病気なのです。

うつ病の治療は十分な休息を取ることが第一です。仕事中心になり、生活のリズムが乱れている場合が多いので、栄養のある食事とよい睡眠を得ることはとても重要です。第二は薬(抗うつ薬)の利用です。精神科に限らず、かかりつけ医に相談してもよいと思います。

多くのうつ病は、これらの治療により2、3か月で治ります。「悪あがき」も「絶望」もせず、医者に任せつつゆっくり休むことが肝要です。

## 骨密度測定

とき:10月21日(木)・22日(金) 午前9時~午後4時 ところ:市役所東庁舎1階健診室 対象:20歳以上の市内在住の人 料金:無料 問い合わせ先:市健康増進課 ☎ 32-2069へ