

## 「お父さん眠れてますか？」 3月は自殺対策強化月間です。

### 不眠とうつ

うつ病と不眠には深い関係があります。

うつ病は気分の落ち込みなど、精神的な症状だけが現れると思われがちですが、実はさまざまな症状が出てきます。睡眠障害や食欲の低下、頭痛や肩こり、腰痛なども現れる場合があります。

うつ病にかかると、疲れているのに眠れない、夜中に目を覚ましてしまう、朝早くに目覚めてしまうなど、ほとんどの人が睡眠に障害をきたします。

2週間以上の不眠が、休日も含め毎日続くときは、うつのサインかもしれません。

「たかが眠れないくらいで」と思わず、疲れていても眠れない日が続くようでしたら、早めにかかりつけのお医者さんや専門機関へ相談してみてください。

うつ病は、治りにくい病気と思われるかもしれませんが、早期に適切な治療を受ければ、多くの人が回復しています。

周りの人から見ても、睡眠の問題には気づきやすいものです。まずは「眠れてますか？」の一言から、身近な方へ声かけを行ってみてください。

### ポリオ 生後3カ月～7歳6カ月未満のお子さんが対象

地域	場所	3月	4月	受付時間
高山一之宮	市保健センター	次回は5月の予定です		
丹生川	丹生川保健センター		27	14:00～14:30
清見	清見診療所	次回は5月の予定です		
荘川	荘川診療所	次回は5月の予定です		
久々野	久々野保健センター	次回は5月の予定です		
朝日	朝日保健センター	次回は5月の予定です		
高根	日和田出張診療所		26	14:00
国府	国府保健センター	次回は5月の予定です		
上宝	奥飛驒総合文化センター		14	13:45～14:00
奥飛驒	上宝保健センター			15:15～15:30

ポリオは41日以上の間隔で2回(春期と秋期)に実施

## 集団予防接種(3月)のお知らせ

○必要なもの 母子健康手帳・予診票(白色)

○料金 無料

○予防接種が受けられない方

- ①下痢・発熱・重い急性の病気
- ②他の生ワクチン(麻しん・風しん、BCGなど)接種後28日未満
- ③不活化ワクチン(DPT三種混合、日本脳炎など)接種後7日未満

○かかりつけの医師に相談が必要な方

- ①心臓病、腎臓病、肝臓病、血液の病気や発育障害などで治療を受けている方
- ②過去にけいれん(ひきつけ)を起こした方
- ③1カ月以内にウイルス性疾患(突発性発疹、手足口病、水ぼうそう、おたふくかぜなど)にかかった方

※子どもの定期予防接種は、保護者の同伴が原則です。保護者が同伴できない場合は、予診票裏面の委任状の記入が必要です。

※お住まいの地域での接種が原則ですが、他の地域で接種を希望される場合は、ワクチン準備の関係がありますので健康推進課までご連絡ください。

## 3月のこころの健康相談

申込先 飛驒保健所 ☎33-1111(内310)

地域	相談日	時間	場所	内容
高山	9日(水)	13:30～15:00	市保健センター	・精神科医による無料相談です ・予約が必要です

相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
母子健康手帳交付	母子健康手帳を受けていない妊婦	8・22	13:15～13:30	妊娠証明書	市保健センター (☎35-3160)
妊婦教室 第1回	出産予定が23年8月の妊婦	7	13:15～13:30	母子健康手帳 必要な方は水分補給のための飲み物	
妊婦教室 第2回	出産予定が23年7月の妊婦	14	13:15～13:30		
妊婦教室 第3回	出産予定が23年6月の妊婦	15	13:15～13:30		
妊婦教室 第4回	出産予定が23年5月の妊婦と夫	28	9:15～9:30		
4カ月児健診	22年10月21日～10月31日生まれ	9	13:00～13:45	母子健康手帳 問診票 バスタオル	
	22年11月1日～11月10日生まれ	18			
	22年11月11日～11月20日生まれ	23			
1歳6カ月児健診	21年8月1日～8月20日生まれ	10	12:30～13:30	母子健康手帳 問診票	
	21年8月21日～8月31日生まれ	24			
2歳児相談	21年2月1日～2月10日生まれ	11	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票・子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ・お茶	
	21年2月11日～2月17日生まれ	18			
	21年2月18日～2月28日生まれ	25			
3歳児健診	20年2月1日～2月15日生まれ	16	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ	
	20年2月16日～2月29日生まれ	25			
市民健康相談	育児、食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月～金(祝日を除く)	9:00～11:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター
		毎週木曜日(祝日を除く)	8:30～12:00		各支所
医科診療	休日に急に病気になった方	6・13・20 21・27	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証	市保健センター内 高山市休日診療所 (☎35-3175)
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	6・13 20・27	8:30～11:30	(受給されている方) フッ素塗布:1,050円	久美愛厚生病院内 小児夜間初期救急診療室 (☎32-1115)
小児夜間診療	夜間に急に病気になった方	4・11 18・25	20:00～21:30	健康保険証 医療受給者証	