

診療所だより

診療所長：田川 豊秋



春が来た！ でも油断は禁物・・・

道北にも春が訪れました。日に日に暖かくなり過ごしやすい気候になりますが、健康面からは注意が必要な時期でもあります。まずは進学や就職・人事異動等に伴う精神的なストレス。

「五月病」と称されるこの心理状態は休息や適切な相談相手によって癒されることが多いのですが、そうそう都合よく手に入らない時もあります。そのような時はとりあえず「頑張りすぎない」様にしてみましょう。時間が解決してくれることもあります。

また、気管支ぜんそくやアレルギー性疾患を持病とされておられる方にとっては、1年で一番つらい時期になります。本州のようにスギの花粉が飛びまわっているわけではありませんが、北海道特有の原因物質が雪解けと共に顔をのぞかせ始めます。まだまだマスクは外せません。

さらに気候や環境の変化に身体機能を対応させているのが自律神経です。この神経系の乱れが倦怠感や食欲不振等の体調不良を引き起こすことがあります。もちろん重大な疾患が隠れているかも知れませんが、「何か変だなあ」と感じたらちゃんと受診して下さいね。

穏やかな心身で春を楽しみましょう。

◎平成29年度 こころの健康相談について◎

北海道稚内保健所では、精神保健福祉に関する問題に悩む地域の方を対象に、精神科医によるこころの健康相談を実施します。

相談を希望する方は、まずは稚内保健所健康推進課までご連絡ください。

- 1 日 時 平成29年 6月5日(月)、7月3日(月)、9月11日(月)、10月16日(月)、12月4日(月)
平成30年 1月29日(月)、3月12日(月)
- 2 時 間 13:30～16:00
- 3 場 所 北海道稚内保健所 稚内市末広4丁目2-27
- 4 嘱託医 市立稚内病院精神科医師
- 5 その他 (1) 予約制です。相談料は無料です。
(2) 保健師による相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。



問合せ先：北海道稚内保健所健康推進課 電話：0162-33-3703



にこにこ教室（介護予防教室）の協力員を募集します！

	幌延地区 (毎回、金曜日)	問寒別地区 (毎回、水曜日)
日 程	①6月23日 ②7月21日 ③8月18日 ④9月15日 ⑤10月13日 ⑥11月17日	①6月21日 ②7月26日 ③8月30日 ④9月20日 ⑤10月18日 ⑥11月22日
時 間	9時30分～11時	10時～11時30分
場 所	保健センター	問寒別生涯学習センター
事前説明会	6月7日(水) 10時～	6月7日(水) 14時～
教室の内容	○10人前後のご高齢の方と、歌/体操/ゲームなどをして楽しく過ごします。	
協力員の役割	○目や耳が悪くなっている方・移動が大変な方へのサポートや、ゲームの盛り上げ等を協力していただきます。 ○特別な資格は必要ありません。昨年度は幌延地区7名、問寒別地区4名の方が協力していただきました。30～70歳代の方たちが参加しています。	
そ の 他	○ブルピーポイント事業の対象になります。1回のご協力につき2ブルピー付与します。	

～お申込み～ 5月31日(水) までに、電話か来所でご連絡下さい。たくさんのご応募をお待ちしています。



問合せ先：幌延町地域包括支援センター 電話：5-1790