

～幌延町表彰条例に基づく表彰について～
顕彰者4名を表彰しました

【幌延町民等顕彰】

他の模範となる善行または努力をした個人または団体を顕彰し、町民の誇りと自信を高めるとともに、町民の豊かな心と実践力を育むことを目的としています。

被顕彰者	功 績
小西出 範和氏	平成30年4月24日に発生した開進地区における火災の際、消火活動に協力され、その行いが他の模範となると認められました。
市橋 一敬氏	
菅野 康浩氏	
本田 優人氏	



(写真左から本田氏、市橋氏、野々村町長)
 ※小西出氏、菅野氏は、所用により欠席

皆さまの身近に、顕彰の要件を満たす方がいる場合は、ご推薦をお願いします。

お問い合わせ先：総務財政課 総務グループ 電話：5-1111 告知端末機：5-8811

診療所だより

診療所長：田川 豊秋



9月病

記録的な（毎年聞く気もしますが）猛暑となった夏も終わり、いきなり秋がやって来ました。今年は道北でも30℃を超える真夏日も記録し、熱中症の患者さんも多かったように思います。これからの時期は「9月病」にも注意が必要になります。

「9月病？、5月病なら聞いたことがあるけど」と思われるかも知れません。5月病は新年度の緊張状態がゴールデンウィークを過ぎた頃に緩んで起きると考えられています。9月病も同様に夏休み明けの時期にみられるのですが、主に精神的な不調を訴える5月病と違うのは、身体的な体調の悪さを伴ってくる点です。夏の猛暑を乗り切るために肉体は酷使されます。秋になるとこの肉体は、気温の低下や台風などの気圧変化に対応しなければならなくなります。

また、日照時間によって調節されている睡眠や脳の休息をつかさどるホルモン異常も起こります。これらが重なり、シルバーウィーク（まだ馴染めませんが）が終わる9月末には倦怠感や気力低下でぐったり・・・となってしまいます。

9月病に対処するには、まず生活習慣をしっかりと見直すことが必要となります。秋の夜長に夜更かしをせず、食欲の秋でもバランスに気を配り、スポーツの秋にしっかりと体を動かす。環境が変化する時期だからこそ、夏に消耗した心と体のケアを行って、もうすぐやってくる長い冬に備えましょう。

田川所長の医療漫談 DVD『無料貸出』について

町立診療所では、田川所長による医療漫談をDVD化し、9月から希望者へ無料で貸し出しを行います。普段お仕事や用事等で医療漫談に来られない方、もう一度医療漫談を見たい方など、この機会にぜひご利用ください。

【貸出場所】

- ・幌延町生涯学習センター
- ・問寒別生涯学習センター

【貸し出しについて】

- ・返却期限は借りた日から1週間です。
- ・DVDを破損、紛失した場合は町立診療所までご連絡ください。
- ・貸出可能枚 数は、おひとりさま1回につき1枚までです。

【DVDの詳細】

- ・各事業所へ各題名ごとに1枚ずつご用意しています。
- ・医療漫談の1週間後にDVD化し、貸出DVDに追加します。

【現在貸出可能なDVD】

- ・4月 『頭痛』
- ・5月 『腹痛』
- ・6月 『がん』
- ・7月 『心臓病』



お問い合わせ先：町立診療所 電話・告知端末機：5-1221