



## ゆうゆう赤ちゃん ～離乳食講習会 (初期・中期)～

離乳食を作りながら、お母さん同士交流して、リフレッシュしませんか？

当日は母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。電話でお申し込みください。

■とき／9月13日(火)  
13:30～15:30

■ところ／保健福祉センター

■必要物品／母子手帳・エプロン・三角巾

■参加料／無料 ■託児定員／15名



## 検診

### 乳がん検診

(マンモグラフィ乳房エックス線撮影)

- とき／9月16日(金)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／8:45、9:45、13:15、14:15
- 対象／40歳以上の女性 ■検診料／1,000円
- \*今年度より偶数・奇数年齢を問いません。
- \*2年に1回の検診間隔のため、平成18年度は乳がん検診を実施しませんので、平成17年度中に受診してください。
- \*ペースメーカー着用の方は撮影技師と相談になります。妊娠中、授乳中、豊胸手術を行っている方はご遠慮ください。

### 胃がん検診

- とき／9月22日(木)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／8:30、9:30
- 対象／40歳以上の市民
- 検診料／900円

### 子宮頸がん検診

- とき／9月22日(木)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／9:20、9:50
- 対象／20歳以上の女性
- 検診料／600円

※70歳以上、生活保護世帯・非課税世帯の方、障害者手帳(身体・精神)・療育手帳をお持ちの方、記念総合健診対象の方は無料です。検診申込時または受付時に申し出てください。

※胃・子宮頸・乳がん検診(マンモグラフィ)を

希望される方は、2週間前までに電話でお申し込みください。

※胃がん検診では、バリウムが誤って気管に入ることがあります。むせやすい方や高齢の方は特にご注意ください。

## 高知大医学部 医療情報

### ③「わかりやすいうつ病の話」

高知大学医学部附属病院  
神経精神科 下寺 信次さん

うつ病は10%程度の方が経験する最も身近な病気の1つです。最近は週刊誌や新聞でよく取り上げられるようになりましたが、あまり正しく理解されていないようです。心の病気であり、自分にはあまり関係ないと考えている未治療の方があまりにも多いのです。

うつ病の始まりには、早朝に目覚めたり、食欲が低下したりと健康の方でもよく起こるような症状が見られます。やがて、典型的な症状として1. 気が憂うつになる、2. 物事への関心が薄れ、3. 疲れやすく、4. 家事や仕事の能率が落ちるなどが現れます。このような状態になっても、かなりの多くの方は我慢してしまいます。さらに調子が悪くなると一部の方は体の病気ではないかと考えて内科などを受診します。うつ病と判断されて正しい治療を受ける方は少しずつ増えてきていますが、まだまだ多くありません。うつ病は精神科や心療内科を受診することで専門的な治療が受けられます。うつ病の恐

ろしいところは治療を受けず放置しておく、次第に悪化していくことです。

うつ病に関することでもう1つよく理解されていないことがあります。それは治療法です。うつ病の方のほとんどは薬物治療で回復します。「心の病気に薬は効かないのではないか？」という質問をよくされますが、心のあり方というよりは、むしろ脳の病気なのです。セロトニンやノルアドレナリンなどといった神経伝達物質と関係した脳細胞の機能障害が原因でうつ病になると考えられています。したがって脳の機能を改善させる抗うつ薬が極めて効果的です。抗うつ薬は副作用があまりないものが開発され日本でも使用することができるようになりました。抗うつ薬を正しく服用することで、多くの方は3カ月ほどで回復します。抗うつ薬を服用しなければ、症状が取りきれないばかりでなく、一時的に回復しても再発する割合が極めて高くなります。

## ★健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日	曜	受付時間	と ころ
健康相談	久礼田	8/1	月	9:30~10:30	久礼田体育館
		9/1	木		
	黒滝	8/25	木	10:00~11:00	黒滝公民館
育児相談 (集いの広場)	全地区	8/8	月	10:00~11:00	十市支所 (多世代交流プラザ)
		9/5	月		
4か月児健診	全地区	8/25	木	13:00~14:00	保健福祉センター
10か月児健診		8/22	月		
1歳6か月児健診		8/11	木		
3歳4か月児健診		8/18	木		
乳幼児BCG接種	全地区	8/30	火	13:30~14:10	保健福祉センター
愛の献血 (16~69歳)	全地区	8/5	金	11:00~12:30	高知県警察学校
			14:15~16:30	J A 高知病院	
		8/31	水	9:30~11:00	南国税務署
				13:00~16:00	セイレイ工業株高知工場
レントゲン検診 基本健康診査	大篠・日章	8/15	月	9:30~11:00	保健福祉センター
				13:30~15:00	
	岩村	9/2	金	9:30~11:00	岩村ふれあいセンター
				13:30~15:00	

### ★地域子育て支援センター



子育て支援センターは、子育て情報の交換・相談ができると共に、親子が自由に遊べる場所です。

同年齢の子どもさんを持つお母さんと育児の話やちょっとした話をするだけでも日頃のストレスが解消されるかも！

全ての子どもたちがすこやかに育つように、保育士や保健師などの専門職員がさまざまなかたちで子育てを応援していきます。

- 対象者／南国市内の未就園児とその保護者
- 開放日／毎週月・金曜日
- 時間／9:30~12:00
- 場所／保健福祉センター

\*上記以外でもいつでも子育てに関する相談をお受けします。お電話でもかまいませんのでお気軽にご相談ください。

### ★びよびよルーム



たくさんの親子と一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。身体測定もできます。お待ちしております。

- とき／8月24日(水) 13:30~15:00
- ところ／保健福祉センター



母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています。市の母子保健事業・サービスについてご説明しますので、時間に余裕をみてお越しください。

## ◎健診を受けましょう

~こんな方にこそ受けてほしい~

- ▶ふだん医療機関を受診する機会のない方
- ▶自覚症状がなく、健康であると思っている方
- ▶職場健診やクリニックなどを受診する機会のない方

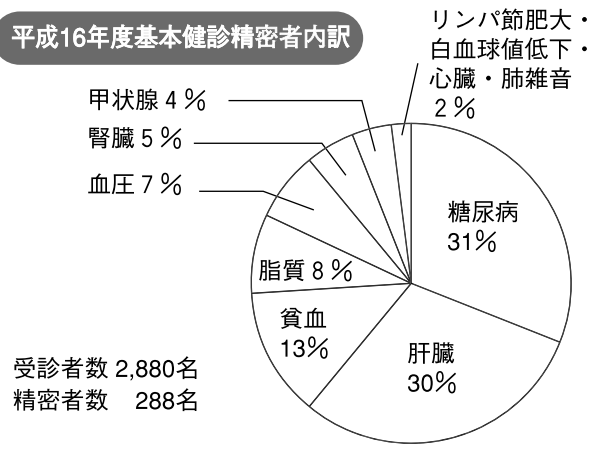
自覚症状のない時点で病気を発見することができるのが健診の最大の長所です。病気の早期発見で治療に要する期間、費用も大幅に削減できます。病気が見つかって、定期的に医療機関にかかることで重症化を防ぎ、また合併症を防ぐこともできます。

市の死因のうち全国と比べて多い病気に大動脈瘤及び解離(心疾患)、肝疾患があります。これらの循環器疾患は初期のうちは自覚症状がないことがほとんどです。健診を受けることで、血圧、血液中のコレステロール値、肝臓の血液検査値などからその前触れを早めに発見することができます。

平成16年度に基本健診を受けた方2,880名のうち、病院での詳しい検査が必要と判定された方は288名いました。疑われる病気で多かったのは、糖尿病と肝臓病でした。

壮年期、老年期を健やかに過ごすためにも健診を受けましょう。

### 平成16年度基本健診精密者内訳



### ☆休日在宅医

日	曜	当番医	電話
8/7	日	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
14	日	山本循環器内科(駅前町)	864-2575
21	日	藤原病院(大埴乙)	863-1212
28	日	西田順天堂内科(大埴甲)	863-1881
9/4	日	高田内科(大埴乙)	863-3925

※変更する場合があります。

※20・21ページ(医療情報を除く)の検診などの申込先・お問い合わせは、**保健福祉センター**まで

(〒783-0004 南国市大埴甲320 ☎863-7373) ホームページ <http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>