

健康コーナー

五月病をご存じですか？

仕事や学校、転居などで環境が変わり、最初のうちは張り切っていたのに、5月の連休明けごろから、なんとなく気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事などに集中できない、眠れないといったスランプ状態に陥ること、これがいわゆる「五月病」です。



精神的な症状だけでなく、食欲不振や胃の痛み、めまい、動悸などの症状を訴える人も多く、新しい環境の変化についていけない焦りやストレスが、知らず知らずのうちに体の症状となって出てくるのです。

たいていの場合は一過性の心身の不調で、1〜2か月で自然と環境に慣れ、症状が良くなると言われています。

五月病かな？ と思ったら、とにかく気分転換・リラックスできることをしてみましよう。

いろいろな対処法を試してみても、心身の不調がなかなか治らない場合、一人で悩まずに、早めに心療内科か精神科を受診しましょう。

季節を問わず、手洗いうがい忘れずに！

【問合せ】保健センター

☎ 552・0061

▼平成 28 年度の健診のお知らせ▼

今年も 30 歳と 35 歳の方を対象に若年健康診査を行います!! 働き盛りで子育てなどに忙しく、なかなか自分の健康に目を向けられない 30 代の方は、節目健診としてご利用ください。国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳の方、後期高齢者医療制度に加入している 75 歳以上の方にも健康診査を実施します。健康診査を受け、将来の生活習慣病予防につなげるきっかけにしましょう!!

◇若年健康診査◇

【検査内容】血液検査、身体測定等※ 35 歳の方は胸部レントゲン検査と大腸がん検診（便潜血検査）を健康診査と同時に受診できます。
【期間】8 月 1 日(月)～ 10 月 31 日(月)
【場所】市内医療機関（受診券送付時に医療機関一覧を同封します。）
【対象】市内在住の 30 歳と 35 歳の方ではほかの医療機関で健診を受ける機会がない方（年齢は平成 28 年 4 月 1 日現在の年齢）
【費用】無料※健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。
【申込み方法】広報ふっさ 6 月 15 日号に掲載予定です。

☆福生市では生活習慣病（糖尿病・高血圧症等）の予防・早期発見・早期治療のため、特定健康診査・後期高齢者健康診査・無保険者健康診査を行っています。年に一度、ご自身の健康を振り返る機会にしましょう!!

◇特定健康診査◇

【検査内容】血液検査、身体測定等
【期間】6 月 1 日(水)～ 10 月 31 日(月)
【場所】市内医療機関（受診券送付時に医療機関一覧を同封します。）
【対象】市内在住で国民健康保険に加入している 40 歳～ 74 歳の方
【費用】無料※健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。
【申込み】対象の方には、5 月の下旬ごろに受診券を送付します。
※国民健康保険以外の健康保険に加入されている方の特定健康診査については加入されている健康保険組合にお問い合わせください。

◇後期高齢者健康診査・無保険者健康診査◇

75 歳以上の方を対象とした後期高齢者健康診査及び健康保険に加入できない方を対象とする無保険者健康診査は 8 月 1 日(月)～ 10 月 31 日(月)の実施を予定しています。詳細は広報ふっさ 7 月 15 日号に掲載予定です。
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

医師会だより 「生活習慣と高血圧」

一般に高血圧は生活習慣病の一つであり生活習慣の修正によって、高血圧の発症を予防し、かつ血圧の降下作用が期待できます。しかし、生活習慣の修正のみでは多くの高血圧は降圧目標に達せませんが、高血圧薬の種類と用量を減らすことは可能です。したがって、薬物療法を開始したとしても、生活習慣の修正には個々の人の病態に合わせた修正が必要となります。

生活習慣の修正項目は、
① <減塩>
食塩は体液を増やし、血液の循環量を増加させて血圧の上昇につながります。食塩を一日 6 g 未満に抑えるように、ソースや醤油を控え、麺類の汁を残し、薄味にします。...

② <野菜や果物の積極的摂取>
生野菜や生果物にはカリウム (K) が含まれており、腎臓で排出されるとき、Na の排泄を促し、減塩効果の助けとなります。

しかし、腎臓の悪い人には、K 蓄積となりよくありません。糖尿病では、果糖の影響が出てしまいます。

③ <体重コントロール>
肥満は高血圧対策に重要です。糖尿病や高脂質にもなりやすくなります。適正体重の維持のため、食事カロリーの修正が必要です。

④ <喫煙と飲酒>
禁煙で心臓病、脳等の血管障害、癌、呼吸障害 (COPD) などのリスクも減らせます。飲酒は高血圧の原因となり、エタノール換算で、20ml 前後に抑えるべきです。

⑤ <運動療法>
有酸素運動により降圧効果、体重減少、脂質異常の改善などが得られます。しかし、心不全、狭心症などの合併した高血圧者には医師の指導が必要です。

⑥ <その他>
睡眠不足や車の運転でも血圧が上がる人がいます。職場高血圧という現象もありますが、生活習慣の改善で血圧が下がります。

高血圧で死亡することは、まれですが、動脈硬化の原因となり、脳内出血や心筋梗塞、心不全などの原因ともなります。従って自覚症状のない高血圧は血圧を測定してみることが大切です。
【文責】星野医師
【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

図書館からのお知らせ

こども向け読書推進イベント

たくさん子どもたちにもっと本を好きになってもらえるよう、今年もイベントをはじめます。

☆スタンプを集めよう

本を借りるときに 1 日 1 回スタンプカードにスタンプを押してもらおう。10 個ためると...。20 個ためると...。お楽しみに！
【期間】5 月 20 日(金)～ 9 月 25 日(日)
【場所】各図書館
【対象】幼児～小学生

図書館おはなし会

中央図書館おはなし会

【日時】6 月 1 日(水)・ 8 日(水)・ 15 日(水)・ 22 日(水)・ 29 日(水)各日も午後 3 時～
【場所】中央図書館
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ
中央図書館おはなし会「おはなしポケット」

【日時】6 月 4 日(土)午後 3 時～
【場所】中央図書館
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ
中央図書館乳幼児おはなし会「おはなしであそぼ！」

【日時】6 月 7 日(火)午前 11 時～
【場所】中央図書館
【対象】乳幼児 (1、2 か月の赤ちゃんもどうぞご参加ください！)

※直接どうぞ

【出演】おはなしのもり 武蔵野台図書館乳幼児おはなし会

【日時】6 月 15 日(水)午前 11 時～
【場所】武蔵野台児童館 1 階
【対象】乳幼児と保護者
※申込み不要、直接どうぞ。武蔵野台児童館との共催です。

わかざり図書館おはなし会
【日時】6 月 9 日(木)午後 3 時 30 分～

【場所】わかざり図書館 2 階
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ
わかざり図書館乳幼児おはなし会
【日時】6 月 22 日(水)午前 11 時～ 11 時 30 分

【場所】わかざり図書館 2 階
【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

わかたけ図書館おはなし会
【日時】6 月 8 日(水)・ 22 日(水)午後 3 時～

【場所】わかたけ図書館 2 階
【対象】幼児～小学生※直接どうぞ
わかたけ図書館乳幼児おはなし会

【日時】6 月 16 日(木)午前 11 時～
【場所】わかたけ図書館 2 階
【対象】乳幼児と保護者※直接どうぞ

【問合せ】
中央図書館 ☎ 553・3111
わかざり図書館 ☎ 552・7421
わかたけ図書館 ☎ 551・0083
武蔵野台図書館 ☎ 553・8881

パブリックコメントの結果について 4 月 1 日～ 15 日まで、健康ふっさ 21 (第 2 次 (素案) に対するご意見を募集しましたが、計画 (素案) に対するご意見はありませんでした。【問合せ】保健センター ☎ 552・0061