体と心の健康に不安のある人は町総合保健福祉センターに相談を

熊本地震では、激しい揺れによって水道・電気などのライフラインが止まるなど、命に関わるような出来事を多くの人が体験しました。その後余震が続く中で、避難所生活や車中泊を続けながら家の片付けをしなければならないなど、日常とは違う生活を送ることを余儀なくされ、体や心にいろいろな反応や症状が現われている方も少なくないと思います。

❖こんな症状はありませんか

- 頭痛や関節痛など体の痛み
- 便秘や下痢など胃腸の症状
- 心臓がどきどきする、汗をかくなど交感神経の亢進（こうしん）
- 食欲がない
- 寝付きが悪い、何度も目が覚めるなど睡眠状態の悪化
- 恐怖感や不安感、気持ちが落ち込む
- ぼーっとする、何もする気が起きない、感情が湧かない
- 気持ちが高ぶる
- いらいらする、自分や他人を責める

これらは「衝撃的な出来事へのごく自然な反応や症状」です。お子さんの場合は、1人になりたがらない、子どもっぽく甘える、元気にはしゃぐなどの反応がみられることもあります。多くの場合は時間が経つにつれ、少しずつ回復しますが、反応が長引いたり、症状をこじらせてしまったりすることもあります。

また、災害発生後3か月程度は脳卒中や心筋こうそくが増加すると言われています。災害への不安による緊張状態やストレス、睡眠不足や栄養の偏りなどによる生活リズムの乱れから、血圧や血糖値、コレステロール値が高くなることが大きな要因となります。

❖体と心の健康を守るために

余震の回数もだんだん少なくなり、少しずつ震災前の日常生活を取り戻している方もいますが、避難所生活はもちろん日常生活においてもたくさんの困り事や先行きの不安などから心労が重なります。体と心の健康を守るために、以下のことに気をつけましょう。

●できるだけ身体を休めましょう

やらなければならないことがたくさんあって、体も心も疲れています。疲れを感じたら短時間でも横になりましょう。

●水分をこまめにとりましょう

脱水は禁物です。のどが渇く前に水を飲みましょう。特に高齢者と子どもは脱水になりやすいので、注意しましょう。

●適度に体を動かしましょう

ときどき体を動かすことで、体の緊張がほぐれ血行が良くなります。みんなで声を掛けあって少しでも体を動かし、深呼吸やストレッチを心掛けましょう。

●不安を1人で抱え込まず、安心できる人と話をしましょう

被災後は、誰でも心配事が増えたり不安になったりするものです。安心できる人に話をすることで、気持ちが少し楽になるかもしれません。

●必要な治療を続けましょう

高血圧や糖尿病など生活習慣病の薬などは、忘れずに内服しましょう。

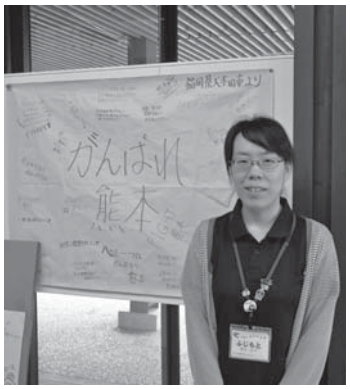
❖こんなときは早めに受診を

疲れているのに眠れない、食欲不振が続いて体重が減少している、考えが先に進まず何もする気がしない、恐怖の記憶がよみがえりパニックになるなどの状態が続くときは、早めに受診しましょう。

また、健康に関する相談は町総合保健福祉センターでも受け付けますので、お気軽にお問い合わせください。

体と心のあゆみだより

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は

藤本 佑子 保健師

震災後、体も心も疲れきっている方が多いと思います。疲れを感じたり不安なことがあるときは、できるだけ早めに休息をとりましょう。健康に不安のある人は、町総合保健福祉センターで相談を受け付けますので、ご利用ください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します

池田 惣右介（そうすけ）くん（1歳）

父・教行さん　母・ゆかりさん
（緑町区）

元気いっぱい
すくすくおおきくなってます!!

宮田 桜子（さくらこ）ちゃん（1歳）

父・城さん　母・恵さん
（緑町区）

いつも笑顔をありがとう。
すくすく大きくなってね。

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
TEL096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

6月の子育て支援カレンダー

○甲佐保育園　TEL096-234-0186

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○若草保育園　TEL096-234-0013

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○竜野保育園　TEL096-234-0519

24日（金）	誕生会（要予約）

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○乙女保育園　TEL096-234-3947

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○緑川保育所　TEL096-234-0789

園庭開放（土・日曜日、祝日を除く）

○甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内）　TEL096-234-0305

1日（水）	砂場で遊ぼう
3日（金）	折り紙でカエルを作ろう
6日（月）	小麦粉粘土で遊ぼう
8日（水）	三輪車で戸外遊び
10日（金）	紙皿のかけ時計作り
13日（月）	外に出てシャボン玉をとばそう
15日（水）	牛を見にお散歩
17日（金）	父の日のプレゼント作り
20日（月）	ブロック遊び
22日（水）	ゆび絵の具でお絵かき
24日（金）	お誕生会（要予約）
27日（月）	おやつ作り（フルーツ白玉）
29日（水）	プールで水遊び

育児相談（電話・面接）
月～金曜日　午前9時30分～午後4時

体験保育
月・水・金曜日　午前9時30分～正午

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。

6・7月の保健活動

●会場　町総合保健福祉センター

✚4か月児健診

6月16日（木）　午前9時
7月21日（木）　午前9時

✚7か月児健診

6月16日（木）　午前10時
7月21日（木）　午前10時

✚2歳児子育て相談

7月22日（金）　午前9時30分

✚BCG予防接種

7月12日（火）　午後1時30分

✚日本脳炎予防接種

6月17日（金）　午後1時30分
7月11日（月）　午後1時30分
7月15日（金）　午後1時30分

✚2種混合予防接種

7月25日（月）・26日（火）・29日（金）に接種を予定していましたが、熊本地震の影響により、8月1日（月）・2日（火）・8日（月）に日程を変更します。

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
（町総合保健福祉センター内）
TEL096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp