



人のこころ

健康な生活を送るためには、
 こころも健康でなくてははいけ
 ないのですが、人のこころは
 普段とは違う心理状態になる
 ことがしばしばあります。

人間の心理状態を調節して
 いる『こころのバネ』は、通常
 では正常の範囲内で作動して
 いるのですが、何らかの拍
 子で正常範囲を超して異常の
 範囲に伸びてしまうことがあ
 ります。その原因は憎しみや
 愛情のもつれなど様々です。
 また、病気によってもそのよ
 うな心理状態になることもあ
 ります。

早めの相談が大切

病気の多くは、軽いうちに早
 く治療することで治りが良く
 なることは、十分にご存じだ
 と思います。こころに関し
 ても同じことがいえます。

しかし、『気の持ちよう』など
 と思えば延ばしのばしに
 なることもしばしばあります。

また、『精神科にかかる』こ
 とをためらい、専門医に相談
 するまでに随分と時間がかか
 ることも保健所での相談では
 よく聞きます。

こころの健康相談を 利用しましょう

普段とは違う心理状態にな
 ることは誰にでもあります。が、
 それを自分だけで解決してい
 こうとするのは時として困
 難な場合があります。また、
 その陰に病気が潜んでいるこ
 ともあります。

江別保健所では精神科医(年
 2回)、保健所保健師(年5回)
 による「こころの健康相談」を
 「ゆとろ」で行っています。

不眠、引きこもり、痴呆、ア
 ルコールのこと、あるいははい
 つもとちよつと様子が違うな
 どというようなご本人、ご家
 族の相談に応じています。

なお、相談日時は予約となつ
 ておりますので江別保健所ま
 でご連絡をお願いします。

▼問合せ 江別保健所健康推
 進課地域保健係 ☎0111-3
 83-2111

同保健所保健師・大瀧 順子

6月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	とうべつ内	太美	近藤	勤医協	堀江	さわざき
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	近藤	勤医協
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
堀江	堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	堀江
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
太美	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン	堀江	堀江
29日	30日					
とうべつ内	さわざき					

7月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
太美	近藤	堀江	堀江	スウェーデン	堀江	堀江
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協	堀江	スウェーデン

医療機関	
勤医協当別小川通診療所	☎ 3-3010 錦町
近藤医院	☎ 3-2021 園生
■さわざき医院	☎ 5-2055 北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎ 2-1313 西町 要予約
太美中央医院	☎ 6-2332 太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎ 5-3151 太美町
■堀江病院	☎ 2-3111 樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎ 6-4649 太美町

内科系 救病当番医

平日 9時～12時
 土曜日 14時～17時
 日曜日 19時～21時
 祝日 14時～17時

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します
- ◆予防接種 (個別接種) 左記医療機関で受診可
 DPT⇒ジフテリア・百日咳・破傷風
 対象 3カ月～90カ月未満
 DT⇒ジフテリア・破傷風 対象 11・12歳
 麻しん⇒対象 1歳～90カ月未満
 風しん⇒対象 1歳～90カ月未満児と昭和54
 年4月2日から昭和62年10月1日までに生
 まれた方。(MMRワクチンの接種済み者、風
 しんにかかった者を除く)
- ◆予防接種 (集団接種)
 ツ反・BCG⇒対象 生後3カ月～48カ月未満児
- ◆健康相談
 月・金曜日～運動の器具(ウォーキングマシ
 ン、エアロバイクなど)が使えます
 水曜日～生活習慣病予防のための栄養相談が
 受けられます *事前にお申し込みください
- ◆リハビリ教室～心身機能に心配があり、必要
 な生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会～脳卒中など同じ病気を持
 つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会～外出の機会が少な
 く家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆こころの健康相談～不眠・引きこもり・痴呆・
 拒食・過食・アルコール依存・抑うつ・統合失
 調症などの、本人や家族の相談に応じます
- ◆つばさの会～心の病を抱え在宅で療養して
 いる方
- ◆当別断酒会～「お酒」で悩んでいる方と家族
 は一度おいでください

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)