



3月は季節の変わり目。体調不良にご注意を。

春は日々の寒暖差や気圧の変化が大きい季節です。それに適応しようと体の緊張状態が続くことや、引っ越しなどの環境の変化などによって自律神経が乱れやすい時季です。

～こんな症状はありませんか？～

- ・寝つきが悪い ・熟睡できない ・夜中に何度も目が覚める
- ・倦怠感が強い ・気分が沈む、憂鬱 ・息苦しさや動悸がする など



自律神経には交感神経と副交感神経があり、2つの神経がバランスをとりながら、私たちの体の働きを調節しています。

※交感神経:活動しているときや緊張しているとき、ストレスを感じているときに働く。

※副交感神経:眠っているときやリラックスしているときに働く。

先述の症状に心当たりのある方は、自律神経が乱れている可能性があります。自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう！

対策1

起きる時間と寝る時間を決めて、十分な睡眠をとる！

起床後に太陽の光を浴びると、幸せホルモンである「セロトニン」の分泌が増えて心の安定につながります。

対策2

欠食せず、三食しっかり食べる！

食事をとると、消化のために副交感神経が働き、体はリラックスモードになります。欠食すると交感神経が働いたままになるので、自律神経のバランスが乱れてしまいます。

対策3

軽い運動をする！

ストレッチやヨガ、ウォーキングなど軽めの運動を行うことで、ストレスを緩和する脳内物質が分泌されます。程よい疲労感によってリラックスしているときに働く、副交感神経が優位に働きます。

不調が一時的なものであれば、自分で対処することで症状が軽くなります。症状が良くならない場合や、良くなってもすぐにまた不調になる場合には、誰かに相談したり、医療機関を受診したりしましょう。

3月は「自殺対策強化月間」です

些細なことでもひとりで悩まずご相談ください。



福島いのちの電話

☎024-536-4343(毎日10:00～22:00)

よりそいホットライン

☎0120-279-226(24時間対応)

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570-064-556(月～金18:30～22:30)

令和8年度 総合健(検)診を実施します

令和8年度総合健(検)診を6月15日(月)から22日(月)(※20日(土)を除く)に実施します。実施にかかるご案内を、3月中旬から下旬にかけて地区の保健推進員が配付します。今回の健(検)診から新たにWEB予約ができますので、受診を希望する場合は、配付資料に同封された予約受付案内を確認し、予約をしてください。なお、昨年同様、電話・来所での予約も可能です。



予約受付期間

4月6日(月)～4月13日(月)

おめでとう!! 虫歯0本

2月20日実施の3歳児健康
診査で、むし歯0本だった
お子さんを紹介します。



みずの ひな
水野 日菜ちゃん
(打違内)



もとす こうま
本巣 楓真くん
(西山二)



ひらた中央病院



ひらた中央病院
坂本 和太 医師

続・石川郡の「地域医療」の現状と未来について

①12歳、男児(の保護者)。

昨夜から熱が出ている。
元気は元気なのだがイン
フルエンザかどうか調
べてほしい。

②80歳、女性(の家族)。

1週間前から腰が痛い
と言っている。今から診て
もらえるか。

③45歳、男性。

風邪ひいたっぽいので
出勤前に受診したい。

病院へこのような問い合わせの電話が朝4時に
来ることが決して少なくありません。

もう一度、上記①～③をお読みください。朝4時
に必要な電話でしょうか？病院の始業時間になっ
てからでも大丈夫そうではありませんか？

先月の広報でも「住民自身の医療倫理の向上」に
ついて触れられていました。医師の立場としてお話
します。私たちは朝から働いて、夕方から当直に入り、翌朝まで病院に泊まって、さらにその日も夜まで普通に仕事をします。皆さんは朝から翌日の夜までぶっ続けで働いたことはおありでしょうか？それも、患者さんの命を預かって、です。働き方改革が叫ばれる昨今、当直医が翌日は退勤できる病院も出てきています。しかし、医師不足の地域において医師が一人、まる一日いないとどうでしょう？外来診察も、病棟業務も、検査や手術も、ほかの医師で分担することになります。医師が100人いる病院では99人で分担することが可能ですが、5人しかいない病院ではそれが厳しいのです。

もちろん具合が悪い患者さんの場合、夜でも全力で診療します。でも夜間、もしも叶うならば休憩させてもらえると非常に助かります。それは翌日の診療の質にも関わってきます。医師も人間です。どれだけ注意してもミスが生じる危険性はゼロではありません。

「コンビニ受診をやめましょう」という呼びかけは、もう20年前から全国的にされています。これ以上の医師の疲弊を招いた場合、石川郡からさらに医師が減少する可能性があります。むろん、どうしても具合が悪い場合は受診が必要です。でもどうか、「いま病院に行くべきか、それとも朝になってからでもよいのか」を、特に夜間は冷静にご判断いただくとありがたいです。そしてこの考え方を、みなさんのお子さんやお孫さんたちへも是非お伝えいただきたいです。

石川郡の医療の質を将来に残すため、いま一度ご理解いただければ幸いです。

ひらた中央病院 ☎55-3333