

保健だより

お問い合わせ 市健康増進課保健係 ☎32・3551

◆ 乳児相談 ◆

日 程	場 所	受付時間
10月19日(火)	坂野 公民館	午後1時30分～2時
10月22日(金)	市保健センター	午前9時30分～10時
11月2日(火)	市保健センター	午後1時30分～2時

【料金】 無料

※身体測定、育児相談を行います。母子健康手帳をご持参ください。

◆ 子育てポンプンへいぶ ◆

日 程	場 所	内 容	受付時間
10月19日(火)	坂野 公民館	小麦粉ねんど	午後1時30分～2時
10月20日(水)	市保健センター	ミニ運動会 好きなものを着せ て遊ぶなど着せ て遊ぶなど着せ て遊ぶなど着せ	午前9時30分～10時
11月2日(火)	市保健センター	ミニ運動会 水筒や帽子など用意 してください。	午後1時30分～2時

【料金】 無料

【対象】 1歳～就学前のお子さんとその保護者(小松島市に住居のある幼児)の自由遊びとお友達づくりを行います。

◆ 3～4か月児健診 ◆ ◆ 1歳6か月児健診・3歳5か月児健診 ◆

健診の種類	該 当 児	日 程	受付時間
健診	3～4か月児	平成22年5月27日生～ 7月11日生	午後1時20分～ 1時50分
健診	1歳6か月児	平成21年4月生	10月26日(火)
健診	3歳5か月児	平成19年5月生	10月27日(水)

【場所】 市保健センター

【料金】 無料

※母子健康手帳をご持参ください。

◆ 健康相談 ◆

小松島市民の方であれば、どなたでも無料で参加できます。

食事や運動について知りたい方、
育児に関する相談のある方に
おすすめです。



【内 容】 血圧測定、尿検査、保健師・管理栄養士による個別相談
※健康手帳や母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

日 程	場 所	受付時間
10月5日(火)	金 磯 会 館	午前10時～11時30分
10月8日(金)	建 島 会 館	午前10時30分～11時30分
10月18日(月)	坂 野 公 民 館	午前10時～11時30分
10月25日(月)	市 保 健 セ ン タ ー	午後1時30分～3時

※金磯会館では、ボランティアによる『阿波踊り体操』を行います。
動きやすい服装でお越しください。

◆ 健康講座 ◆

“放置するとこわい心臓病”
こんな症状があったら早めに受診を考えよう

【講 師】 徳島赤十字病院循環器内科 当別當 洋平先生

日 程	場 所	受付時間	終了時間
10月15日(金)	市保健センター	午後1時～ 1時30分	午後3時

【受講料】 無料

保健事業に参加する方へ

お子様、保護者ともに風邪・発熱など体調の悪いとき、くしゃみ・せき・下痢などが続いたり、激しいとき、感染症にかかっているときは、次の開催日にお越しください。

【母子健康手帳の交付は、市保健センターで行っています】
小松島町新港9-10 ☎32・3551 まで。

【休日、夜間の当番医のお問い合わせは】
専用電話 ☎33・2581 まで。

保健師 一口メッセージ

産後うつ

産後うつとは、気分が激しい落ち込み、興味・気力の減退、思考・集中・決断の困難、罪悪感などの症状が2週間以上続く病気です。産後2～3週以降に発症することが多く、最近の調査では、産婦さんの10人に1人の割合で産後うつになるといわれています。

また、産後うつと似ているものにマタニティブルーがあります。症状は、涙もろさ、疲労感、不眠、頭痛、食欲不振、怒りっぽさなどで、症状の出現は産後10日までで、一過性のものです。産婦さんの20～50%が経験するといわれています。

妊娠中は、妊娠の継続や出産に目を向けがちです。しかし、出産という目標を達成した後に、予想していなかった育児の大変さを感じることも多いのです。育児の理想と現実とのギャップや、産後のホルモンバランスの変動も大きいため、ストレスを受けやすい状態となります。

産後うつは、育児に熱心で真面目な母親がなりやすく、産後うつになった産婦は、外見上はなんら変わりないといわれています。そのため、周りの人には気づかれにくい病気でもあります。予防や治療には夫、家族など周囲のサポートがたいへん重要です。方法としては、

- ①産婦と夫、家族が今の産婦本人の気持ちや体調を知ること。
- ②休めるときには休み、産婦一人が育児に頑張るすぎない環境をつくること。
- ③妊娠中から夫、家族に産後の身体や心の変化などを知っておいてもらうことなどです。お悩みの方は、心療内科や専門医などの受診をおすすめします。

市保健師 小西 貴子