



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

健康つらみ ストレスが引き起こす病気「不安障害」

普通なら平然としていられる状況や対象にたいして、過度の不安を感じ、不安感を自分でコントロールできなくなる病気です。不安を感じる状況や対象を前にすると、動悸や呼吸困難、めまいなどを起こしたり、ひどくなると電車に乗る、人と話すといった日常生活さえ送れなくなることがあります。不安障害にはいろいろな種類があり、うつ症状と似た症状もあります。

●原因

性格や生活環境などの影響を受けていて、発症の原因ははっきりしていません。

●もし不安障害になったら

不安障害は脳の一時的な機能障害であるとの考え方のもと、抗不安薬などによる薬物療法も併用されています。特にパニック障害の初期的な治療には、発作を抑えるために薬物療法が行なわれています。

●要注意なのはこんな人

- ・神経質で几帳面、完璧主義
- ・心配性で感じやすく、傷つきやすい
- ・自分のやり方にこだわる
- ・自分に自信がもてない
- ・引っ込み思案
- ・依存心が強い
- ・感情的になりやすい

●まずは相談を

悩み、ストレスで心がつらいときには、誰かに相談してみましょう。相談相手は、医療機関や地域の相談窓口、家族や友人、同僚など自分にとって身近な人でよいのです。症状への不安、仕事の悩みなど心配なことにあわせて相談する相手を選んでよいでしょう。

●相談窓口

「こころの健康相談」を実施しています。

【予約・問合せ】健康増進課（北浦保健センター） ☎ 0291-34-6200

腹部超音波検診のお知らせ (玉造・北浦地区)

	玉造保健センター	北浦保健センター
期 日	8月16日(月)・17日(火) 18日(水)・19日(木) 20日(金)	8月24日(火)・26日(木) 27日(金)・30日(月) 31日(火)
時 間	午前6時30分～午前11時	午前6時30分～午前11時
申込締切	7月2日(金)	7月9日(金)
料 金	1,500円(当日徴収します)	
対 象 者	40歳～70歳(年齢は平成23年3月31日現在)	
申込方法	各地区保健協力員さんまたは健康増進課へ直接電話でお申し込みください。 健康増進課(北浦保健センター) ☎ 0291-34-6200	

平成21年度は、1847名の方が受診し、約8割の方が「要観察・要精密」となり、その中で約4割の方が、「脂肪肝」の所見がありました。「脂肪肝」とは、肝臓に脂肪がたまっていることで、生活習慣病が起こりやすくなります。

自覚症状のない腹部の疾患は、これまでの一般的な検査では発見しにくいものですが、超音波検査をすることで早期発見ができるようになりました。

自分の健康のため、家族の幸せのために
検診を受けましょう

献血のお知らせ

◇期 日	6月28日(月)
◇時 間	<午前> 10:00～12:00 <午後> 1:00～3:30
◇会 場	麻生保健センター
◇期 日	6月28日(月)
◇時 間	<午前> 10:00～1:00 <午後> 2:00～3:30
◇会 場	セイミヤモール麻生店
◇期 日	7月7日(水)
◇時 間	<午前> 10:00～12:15 <午後> 1:30～4:00
◇会 場	ペイシア玉造店
◇期 日	7月14日(水)
◇時 間	<午前> 9:30～12:00 <午後> 1:00～3:30
◇会 場	北浦公民館

平成22年1月27日より 英国滞在歴に関する献血制限が 緩和されました

1980年(昭和55年)～1996年(平成8年)の英国滞在歴の献血制限が、通算30日までの方は、献血にご協力いただけます。

人は、人のチカラになれます
献血にご協力を