



～健康づくりコラム～

ストレスが体に現れる？「心身症」 健康増進課 ☎ 029-898-2312

「心身症」とは病名ではなく、ストレスの影響が体の不調となって現れる疾患の総称です。

心身症には、呼吸器や消化器、関節などの全身に関わるさまざまな疾患があり、身体の不調を感じて内科などを受診するケースは少なくありません。



《思い当たることがないかチェック》

●お腹に・・・

- 吐き気や胃の不快感がある
- 通勤時や会議前に腹痛に襲われる
- 腹痛や便秘など、排便に問題を抱えている

●頭に・・・

- 頭の広い範囲がじんわりと痛い
- 頭が重い
- 髪の毛が抜ける

●その他全身に・・・

- 目に違和感があったり、まぶしく感じる
- じんましんや発疹ができる

- 肩や首が凝っている
- 少し動くと動機、息切れがする

●行動に・・・

- 朝、起きられない
- 食欲がない、食べても美味しく感じられない
- すぐに疲れ、やる気がでない

《心療内科またはかかりつけ医に相談》

チェック項目に1つでも当てはまり、なおかつ医療機関で検査をしてもらっても原因が見つからない場合は、精神的なストレスが身体の不調となって現れる「心身症」が疑われます。

身体的な治療と並行して心理面のケアが必要になることもあるため、「心療内科」を受診することをおすすめします。

どの医療機関に行けばよいか分からない時は、まずはかかりつけ医に相談し、適切な医療機関を紹介してもらいましょう。



～休日緊急診療当番医～ 10月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
1日	宮崎クリニック 029-830-6800	1日	神立病院 029-831-9711
8日	常陽医院 029-822-6594	8日	野上病院 029-822-0145
9日	叶多内科医院 029-826-1566	9日	県南病院 029-841-1148
15日	ゆみこ内科クリニック 029-821-1180	15日	神立病院 029-831-9711
22日	土浦ベリルクリニック 029-835-3002	22日	野上病院 029-822-0145
29日	菊地内科医院 029-821-3770	29日	県南病院 029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
1日、8日、9日、15日、22日、29日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 10月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時
あじさい館	3、24、31日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	24日 / 第4 午前10時
働く女性の家	2、16、23、30日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	6、13、20日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	2、16、23、30日 / 毎週 午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

子育てお悩み相談室

3歳児の保護者からの相談

★野菜を食べてくれませんか。どのようにすれば食べてくれるのでしょうか。

野菜には繊維があり、子どもには食べにくいものです。また、緑の野菜（ピーマンやセロリなど）は、苦いものがあるため野菜嫌いの子どもの多いようです。調理などを工夫して少しずつ食べられるようにしましょう。

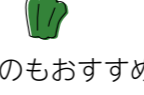
●野菜を加熱する

野菜がやわらかくなり、甘みも出るため食べやすくなります。



●野菜を刻む、すりおろす、煮こむ

カレーやハンバーグ、ポタージュなど、子どもの好きなメニューを作るのもおすすめです。



●野菜と乳製品を組み合わせる

チーズやホワイトソースと組み合わせると食べやすくなります。



●野菜料理から食べる

好きな食べ物でおなかいっぱいになる前に、野菜料理から順番に出してみましょ。食べてくれない時は「ひと口だけ頑張ってみよう」など声掛けしてみましょ。また、ひと口でも食べたら、たくさん褒めてあげてください。

一緒にクッキングや野菜作りにチャレンジ

子どもの頃から料理や買い物の手伝い、野菜作り、収穫などを通じて、野菜を身近に感じることで、食べてくれることが多くなります。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※10月2日 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーマッサージ

日時：10月17日 午前10時～10時45分

募集：10組（0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

★バレエリトミック

日時：10月18日 日

①午前9時45分～10時30分（1歳）

②午前10時45分～11時30分（2～3歳）

募集：各部7組（1～3歳のお子さん）

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和5年6月生)	25日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
1歳6カ月児健診(令和4年3月生)	25日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診(令和3年6・7月生)	26日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和2年6月生)	13日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	3日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	5日 日、12日 日、19日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	4日 日	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	4日 日、5日 日、6日 日、11日 日、19日 日、20日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	10日 日、24日 日	①午前9時30分 ②午後2時	10月2日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	26日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
マザークラス	31日 日	午前9時30分	要		
子育てサロン	31日 日	午後1時30分	要		