



### 9月10日(金)～16日(木)は自殺予防週間 私たちにできる4つのポイント

☎ 福祉課福祉係 ☎ 63-1406

#### 1 気づき

心の悩みを抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づき、耳を傾けてください。

#### 2 傾聴

悩みを話してくれたら、本人の気持ちを尊重し、できる限り傾聴してください。

#### 3 つなぎ

本人の気持ちを理解してくれる人に協力を求め、早めに専門の相談機関につなげてください。

#### 4 見守り

温かく寄り添いながら見守り、体や心の負担が減るようにできるだけ協力してください。

#### 悩みを抱えている人が発する心のサイン

- ①気分が沈む
- ②自分を責める
- ③何にも興味がわかない
- ④仕事の能率低下
- ⑤決断できない
- ⑥不眠が続く
- ⑦原因不明の身体不調
- ⑧酒の量が増す
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

#### 【専門の相談機関】

- 熊本のいのちの電話 ☎ 096-353-4343
- 熊本こころの電話 ☎ 096-285-6688
- 県精神保健福祉センター ☎ 096-386-1166

### いきいき健康づくり教育講座受講者募集

☎ すこやか未来課保健センター ☎ 63-1133

保健・医療・福祉に関する最新情報や健康づくりに役立つ情報を、専門職の先生が分かりやすく教えてくれます。5回以上受講した人には、講座修了証を発行します。

- 日時 10月～11月の毎週火曜 午後1時30分～2時30分  
※11月23日(祝)を除く。
- 場所 医師会館 会議室(宮内1092-18)
- 対象 市内に住む人
- 参加人数 1講座：先着40人
- 申込締切 各講座の1週間前
- 申込方法 電話するか来庁して申し込み(要予約)  
※希望講座だけの受講もできます。
- 参加費 無料
- 講習日程表



▲ 昨年の講座の様子

## 荒尾市民病院 Informations

市民を愛する 市民に愛される 病院へ  
Arao Municipal Hospital

子どもたちの発育に寄り添う医療を提供します！

### 小児科で内分泌外来を始めました

小児科医師 水流添 泉

#### 子どもの成長に深く関わる内分泌物「ホルモン」

内分泌とは、体の中の内分泌腺で作られたホルモンを血液に出すことを言います。

このホルモンは、体の動きを調整する物質で、成長ホルモン、甲状腺ホルモン、血糖調節ホルモン、性ホルモンなどがあります。それらのホルモンに異常が生じると、低身長、低体重、肥満、甲状腺疾患、思春期発来の問題、糖尿病などの疾患として現れます。



#### 子どもの発育と小児科の役割

特に、低身長・低体重では、ホルモンだけでなく栄養不足、睡眠不足、喘息、食物アレルギー・便秘などの疾患が関与している場合もあります。

そのような問題のひとつひとつに対応してくのも、小児科の大切な役割です。

身長が同年代の子と比べて低い、体重がなかなか増えないなど発育についてお困りのことがあれば、ぜひご相談ください。

☎ 市民病院 ☎ 63-1115

	開講日	講習内容	講師(敬称略)
第1回 開講式	10月5日	有明地域の新型コロナウイルス感染症の診療について	たばたてるみ 田畑輝海 (荒尾市民病院救急科 医長)
第2回	10月12日	①抗認知症薬について ②かかりつけ薬局をもちましょう	くらはちひろゆき ①倉八寛之 (荒尾こころの郷病院 薬剤師) せとかなこ ②瀬戸可奈子 (瀬戸薬局 薬剤師)
第3回	10月19日	新たな国民病、慢性腎臓病を知っていますか	みよしたく 實吉拓 (緑ヶ丘クリニック 院長)
第4回	10月26日	加齢に伴う転倒の発生状況～予防について～	いのうえけんさく 井上研作 (荒尾市民病院 リハビリテーション技術科理学療法士)
第5回	11月2日	お口の中を覗いてみよう(口腔ケアの入り口)	しらいてつろう 白井徹郎 (白井デンタルクリニック 院長)
第6回	11月9日	精神科ってどんなところ？	ひさとみさち 久富沙知 (有働病院 精神保健福祉士)
第7回	11月16日	歯科から始めるフレイル予防 ※動きやすい服装でお越しください。	ひろおかなな 廣岡奈菜 (長洲町役場保健センターすこやか館 歯科衛生士)
第8回 閉講式	11月30日	心不全あるある ～知って防ごう心不全！～	いわかわましろ 岩川美子 (荒尾市民病院 慢性心不全看護認定看護師)