

ぐっすり眠れていますか？

長引く不眠は「うつ病」のサインかもしれません。うつ病は近年日本で増加しており、誰でもなる可能性がある病気です。うつ病患者の9割に不眠症状が見られたという統計があることから、睡眠とメンタルヘルスには密接な関係があると言えます。そのため、「眠り」の悩みは軽視できません。ぐっすり眠れていない、不眠であると感じる人は以下の項目をチェックしてみてください。

【こころのSOSチェック項目】

- 元気が出ない、疲れやすい
- 小さなミスや忘れ物が増えた
- 不安感が強く否定的な考えばかり浮かぶ
- 日中、毎日のように動作や話し方が遅い、またはいらいらしたり落ち着きがない



チェック項目に複数該当し、2週間以上続いている場合、こころの不調のサインかもしれません。早めに専門機関へ相談しましょう。また、こころの健康に心配がある人は、1人で悩まないでまずは相談してみましょう。

【相談先】

- LINE・チャット相談(厚生労働省)「まもろうよ こころ SNS相談」で検索
- 広島県こころの悩み相談(☎080-1577-4774/水・土曜9:00~12:00、13:00~16:30)
- 尾道市こころの相談(下記こころの相談をご覧ください。)

成人集団健診

実施日	場所	申込締切
11月8日(金)	農村環境改善センター	9月24日(火)
17日(日)	総合福祉センター	10月4日(金)
18日(月)*		
29日(金)	因島総合福祉保健センター	10月15日(火)
12月1日(日)		

※印の日は託児あり(定員あり)。託児希望は健康推進課(☎0848-24-1962)で予約。
 ①尾道市健康診査お知らせ、市HPから
 ②集団健診専用コールセンター(☎0120-489-203/9:00~17:00※土・日・祝日を除く。)

献血

尾道市献血推進協議会
(☎0848-24-1177)

日時	場所
10/8(火) 9:00~11:00	丸善製薬新尾道工場
10/12(土) 10:00~12:30 14:00~16:00	DCMダイキ尾道店※

※骨髄バンクドナー登録会も開催。電話・HPで予約できます。(前日の17:00まで。要会員登録)
 ①☎0120-150-554(平日8:30~17:30)
 ②https://www.kenketsu.jp/Login

小児救急医療交通費助成

中学3年生までの子どもが休日、夜間に急病や怪我などにより休日当番医(小児科)や夜間救急などを受診するため、しまなみ海道や定期航路を利用した場合に、交通費(通行料・乗船料など)の一部を助成します。詳しくは、市HPをご覧ください。

- ①因島・瀬戸田地域、百島に在住の人
- ②電子申請か申請書を提出 市HP▶
- ③健康推進課(☎0848-24-1961)



自死遺族の分かち合いの場「ツナグ」

家族を自死で亡くした自死遺族の集いで、遺族だけで運営しています。自分の想いを自由に語る中で、同じ遺族と共に分かち合います。参加者の話を聞くだけでも構いません。※途中参加・退席自由。※匿名・ニックネームでの参加可能。プライベートは守られます。

- ①9月29日(日) 13:00~16:00
- ②総合福祉センター
- ③300円(茶菓子代)
- ④自助グループ・ツナグ(☎080-8236-9821)

健康相談など

こころの相談

①心の悩みのある人か家族、または概ね18歳以上のひきこもり状態にある人か家族(治療中でない人)

②総合福祉センター
 ①9月24日(火)、②10月10日(木) 13:30~16:30

担当 公認心理師
 定 各日2人
 ①9月20日(金)、②10月9日(水)
 ③健康推進課(☎0848-24-1962)

④御調保健福祉センター
 ①9月18日(水)、②10月9日(水) 13:30~15:30
 担当 公認心理師、保健師
 定 各日2人
 ①9月17日(火)、②10月8日(火)
 ⑤御調保健福祉センター(☎0848-76-2235)

成人健康相談(前日までに要申込)

①健診結果説明、健康・栄養相談、体組成・骨密度測定

②三庄公民館
 ③10月4日(金) 14:00~15:00
 ④市民センターむかいしま
 ⑤10月23日(水) 9:30~11:30、13:30~14:30
 ⑥健康推進課(☎0848-24-1962)

高齢者のなんでも相談会

①9月25日(水) 10:00~11:30
 ②イオンスタイル尾道 東入口
 ③65歳以上の高齢者やその家族
 ④もの忘れ・生活・介護保険・困り事の相談など。もの忘れのチェックもできます。
 ⑤尾道市地域包括支援センター(☎0848-56-1212)
 ⑥西部地域包括支援センター(☎0848-21-1262)

東部保健所での相談(要申込)

- アレルギー疾患相談
 ①9月17日(火) 13:30~15:30
 ②生活・栄養相談(子どもの相談は親子(母子)健康手帳持参)
 ③前日まで
- 精神保健福祉相談(精神科医師による相談)
 ①10月16日(水) 14:00~16:00
 ②11月20日(水) 13:30~15:30
 ③①広島県尾道庁舎 ②世羅保健福祉センター
 ④①10月8日(火) ②11月12日(火)
- B型・C型肝炎ウイルス検査
 ①10月17日(水) ②10月11日(金)
 ③検査を受けることを希望する人(過去に検査を受けたことのある人と市の肝炎ウイルス検診の対象者は除く)
 ※予約時に名前・連絡先が必要。検査結果は次週。
- HIV抗原抗体検査・梅毒検査
 ①9月19日(木)、10月3日(木)
 ②前日まで(匿名可)
 ※検査結果は当日。
 ③④広島県東部保健所保健課(☎0848-25-2011)



廣岡孝彦院長が「Best Doctors in Japan 2024-2025」に選出されました

ベストドクターズ社は米国に本拠を置き、世界各国で症状に応じた適切な治療やセカンドオピニオン取得のための名医紹介などを行っている会社です。

ベストドクターズ社の名医選出方法は、膨大な数の医師に対して、「もしあなたやあなたの家族が、あなたの専門分野の病気にかかった場合、どの医師に治療をお願いしますか?」とアンケートを行い、その中で治療能力、研究結果、最新医療情報への精通度などを考慮した上で、ある一定以上の評価を得た医師を名医(Best Doctors)と認定するというものです。

廣岡院長は、2018-2019、2020-2021、2022-2023に続いて四度目の選出となりました。



廣岡孝彦
尾道市立市民病院 院長

【資格】
 日本専門医機構 整形外科専門医
 日本脊椎脊髄病学会認定 脊椎脊髄外科専門医・指導医
 日本手外科学会認定 手外科専門医・指導医



①尾道市立市民病院(☎0848-47-1155(代))

2024年4月1日付けで尾道市立市民病院院長に就任いたしました。赴任してもうすぐ22年になりますが、人とのつながりと信頼関係の構築を大切にしてきました。地域医療に貢献することで住民の皆さまの健康を守り、職員同士のコミュニケーションを活性化することで働きやすい職場環境を構築していきます。そして尾道市立市民病院が住民の皆さまからの信頼、職員からの信頼、医療連携施設からの信頼が得られるよう全力を尽くしてまいります。

Best Doctorsに連続して選出して頂き、心より御礼申し上げます。私自身も皆さまからの信頼が得られるよう努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。