

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ペットボトル	午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診	歯科診療	
7	8	9	10	11	12	13
内 引地泌尿器科 ☎ 26-2823 外 刈田病院 ☎ 25-2145	内 塚本内科 ☎ 26-1026 外 こまつクリニック ☎ 22-2115	午前：湯原出張診療	リハクト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	リハクト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	歯科診療 容器包装プラ	
14	15	16	17	18	19	20
内 えんどうクリニック ☎ 26-3888 外 刈田病院 ☎ 25-2145	よいトレ（運動） 活性化センター 午後1時30分～	午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	歯科診療	
21	22	23	24	25	26	27
仙南グリーンセンター 休日受入れ日 内 佐藤医院 ☎ 32-2002 外 刈田病院 ☎ 25-2145		精神保健相談 保健センター 午後1時30分～ 午前：湯原出張診療	リハクト 保健センター 午後1時15分～ 歯科診療 もやせるごみ	リハクト 湯原コミセン 午前10時～ 関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	歯科診療 容器包装プラ	
28	29	30	31	11/1	11/2	11/3
内 内方医院 ☎ 32-2101 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	げんき塾（運動） 活性化センター 午後1時30分～	午前：湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診	歯科診療	内 柿崎小児科 ☎ 25-2210 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また**全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。**  
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時までです。  
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間が変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。  
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。  
 ※運動教室にはじめて参加される方は、保健センターへご連絡ください。

## 健康一ロメロ

### うつ状態を来す 主な疾患

うつ病は、東京オリピックが開催される2020年には、全ての疾患の中で2番目に大きな経済的打撃を与えるだろうとの報告があります。今や約10人に1人の割合で、人生のどこかの時期にうつ病を発症してしまう可能性があるんです。そのうつ病は、治療を受けずに経過した場合、6割ほどの患者さんで自然に治ることがありますが、その期間は半年から1年程かかり、仕事も手につかなくなってしまうんです。

眠れない、食欲が不振になるなどの症状が先行して目立つてくることもあるので、ぜひ着目してください。なお、うつ状態（憂うつな気分）が続く疾患として典型的なうつ病の他に、ストレスが主な要因となる適応障害や、テンション高めだった人が急にうつになることもある躁うつ病なども含まれるため、自分自身や周囲の人が病気と認識するまでに時間がかかってしまうことにより、早期の気づきと対応が遅れることがあります。

最近疲れやすい、眠れない、食べたくないなどの症状が気になったら、早めの受診をおすすめします。

仙南サナトリウム+ 医師

李 宇 鐘 Usho



### こころ診療所

所長 千葉 哲 矢

みなさん、こんにちは。朝晩冷えるようになってきましたね。体調はいかがでしょう。今回は「おとな」に必要なワクチンに関して、MRワクチンを取り上げます。

MRワクチンは麻疹と風疹に対するワクチンです。麻疹は「はしか」、風疹は「三日はしか」として知られています。なぜ今、このワクチンがおとなで必要かと言えば、ワクチンを打つ回数が増えている世代のおとな（特に20代から40代）が感染しやすく、感染すると重大な障害を生じる可能性があるからです。

今春、沖縄で麻疹が流行したのを覚えているでしょうか。近年、麻疹患者さんの7割はおとなです。感染力が強く（インフルエンザの約10倍）、マスクでは予防できません。感染すると風邪のような症状から発熱や発疹などが出現し、場合によっては脳炎や肺炎を起こし死亡することもあります。風疹も患者さんの7割以上はおとなです。こちらも風邪のような症状から発熱、リンパ節の腫れなどの症状が出ます。妊婦さんが風疹にかかると、子どもに先天性風疹症候群という重大な後遺症が生じます。

麻疹・風疹ともに、予防には確実な2回のワクチン接種が有効です。今一度、ご自身の母子手帳を確認してみてください。予防接種は診療所でも可能ですので、ぜひご相談ください。

## インフルエンザ予防接種はじまります

10月中旬よりインフルエンザワクチンの接種を開始します。

### 接種費用(窓口負担)

- ①満1歳から13歳未満 ……1回の接種につき500円(2回接種)
- ②13歳以上18歳(高校3年生) ……1,000円(1回接種)
- ③65歳以上の方 ……1,000円(1回接種)
- ④一般の方 ……3,500円(1回接種)

流行前、早めに接種されることをお勧めします。

## 歯科診療のお知らせ

町の歯周病検診を実施しています。歯科診療は水曜日と金曜日です。

予約制となりますので、歯科外来で予約をおとりください。

### 今月の納税

町 県 民 税 第3期  
国民健康保険税 第4期  
後期高齢者保険料 第4期  
介護保険料 第4期

この社会  
あなたの税が  
生きている

納期及び口座振替は10月31日(水)です。納期内納入にご協力をお願いします。事前に預貯金の残高を確認しましょう。

### 戸籍の窓

平成30年9月21日現在 (敬称略)

◆お悔やみ申し上げます

荒井 昭一	70歳(関)
小掠 はな子	85歳(横川)
千葉 勝利	79歳(滑津)
佐藤 花子	82歳(関)
河原 正一	82歳(関)
木村 まさる	90歳(関)
大塚 新助	88歳(関)

### 町の人口

平成30年8月31日現在

男	711人(-1)
女	703人(-1)
計	1,414人(-2)
世帯数	650戸(-1)
( )	先月比