

新型コロナは、私たちに多くの不安や影響を与えています。このようなストレス状態が長く続くと、次のような心・身体に様々な変化があらわれることがあります。チェックしてみてください。

心の変化

- 不安や緊張が強い
- イライラする、怒りっぽい
- 涙もろく、気分の浮き沈みが激しい
- 悲観的、自分を責める
- 孤独を感じる
- 誰とも話す気にならない
- 考えがまとまらない

身体の変化

- 疲れやすい
- 食欲がない、または食べ過ぎる
- 眠れない
- 悪夢や同じ夢を繰り返す

行動の変化

- お酒を飲む量や、タバコを吸う回数が増えた
- 人と連絡を取らないようにしている

これらの状態は、強いストレスや長時間続けてストレスを受けたときに、多くの人に起こる正常な反応です。  
※各項目に複数チェックがあり、こうした状態が2週間以上続き、日常生活に支障が出ている場合、**うつ病の可能性**がありますので、専門機関や病院に相談してください。  
自覚症状として分かりやすいのは**睡眠障害**です。眠れない時はチェックしてみてください。

新型コロナで自粛生活が続く中、こうした不安やストレスを上手に乗り越えるポイント

- ①食事・睡眠・運動など生活リズムを保つ
- ②電話、メールなどを使ってコミュニケーションを取る
- ③不確かな情報に惑わされないようにする



健康推進課 (☎0848-24-1962)

こんにちは 最新鋭の技術で検査の質を向上  
市民病院⑨ 新しいCT装置を導入しました



令和2年10月に最新鋭CT装置を導入しました。以前の装置と比較して、広範囲を短時間・高い分解能で撮影ができるため、撮影時間の短縮や、心臓や微細な血管をより鮮明に撮影することができるようになりました。

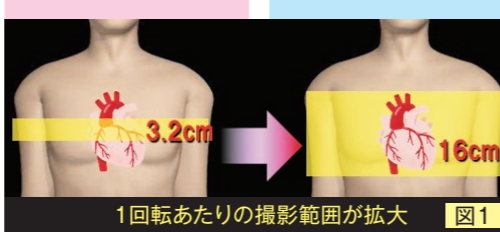
また、最新のAI(人工知能)が搭載されており、低線量で撮影した劣化画像を即座に高画質に変えることができるため、今まで発見しにくかったものが見えやすくなり、また被ばく量が格段に低減されます。

【特徴・新しい機能】

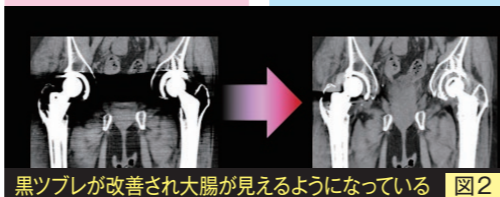
- ◆16cmの範囲(心臓や脳全体)をわずか0.275秒で撮影が可能。(図1)
- ◆心臓のような動く臓器でも超高速に撮影できるため画像のブレが生じづらい。
- ◆AIを使用し、腎臓に負担を与える造影剤量を低減できる。
- ◆今までのCT装置にある形態診断に加え臓器全体の機能診断が可能。
- ◆体内に金属(人工関節・義歯等)がある場合、金属周囲の画像は見えずらく診断できなかつたが新しい画像技術の搭載で金属周囲の画質が飛躍的に向上し診断可能になりました。(図2)
- ◆最新のAI技術により、低線量で撮影した劣化画像を、即座に高画質に変えることができるため被ばく量を大幅に削減できます。(図3)

尾道市立市民病院 (☎0848-47-1155(代))

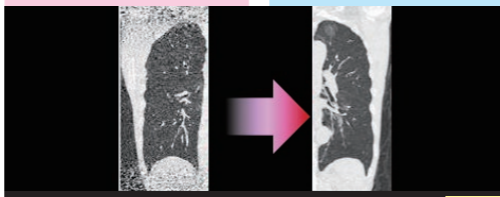
従来のCT装置 導入したCT装置



1回転あたりの撮影範囲が拡大 図1



黒ツブレが改善され大腸が見えるようになっていく 図2



従来比 最大約80%低被ばく 図3

子育て

新1年生の保護者の皆さん  
お子さんと一緒に通学路を歩いてみましょう

春は新1年生が小学校へ入学する季節です。自信を持って、安全に通学路を歩けるようになるためにも、早い時期から練習を繰り返すことが大切です。

入学するとこれまでと違い、子どもたちだけで通学することになります。保護者の皆さんは、入学前に「なぜ危ないか」「どんなことに注意するか」など交通ルールやマナー、危険回避の方法、防犯対策を理解できるように説明し、「自分の身は自分で守る」という意識が高まるようなアドバイスを心がけましょう。

通学路を実際に歩く

- 「危ないところ、注意すること」を子どもの目線で確かめましょう。
- ・高い塀など見通しの悪い道
  - ・信号機のない横断歩道や交差点
  - ・歩道の区別がない道路
  - ・車や自転車がスピードを出して走るせまい道 など

交通ルールやマナーを正しく教える

- ・横断する前に必ず立ち止まる
- ・信号は必ず守る
- ・信号機が青でも周りをよく見て、手をあげて渡る
- ・歩きながら本を読んだり遊んだりしない
- ・電車やバスの中で騒がない など

保護者が子どものお手本に

子どもは大人を見て育ちます。  
大人も交通ルールを再確認し、交通ルールを守りましょう。



総務課 (☎0848-38-9216)

【尾道地域(向島を含む)】	健康推進課	(☎0848-24-1960 ☎0848-24-1966)
【因島・瀬戸地域】	因島総合支所健康推進課	(☎0845-22-0123)
【御調地域】	御調保健福祉センター	(☎0848-76-2235)

健診名	場所	日程	健診名	場所	日程
4カ月児健診 (4カ月になる児)	総合福祉センター	3月17日(水)・18日(木)	3歳児健診 (3歳5カ月になる児)	総合福祉センター	4月14日(水)・15日(木)
	御調保健福祉センター	4月8日(木)		因島総合福祉保健センター	3月18日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	4月16日(金)		瀬戸田福祉保健センター	4月16日(金)
1歳6カ月児健診 (1歳7カ月になる児)	総合福祉センター	4月7日(水)・8日(木)	※対象者には個別通知します。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。なるべく住所地区のセンターで受診してください。年間日程・対象者については市HPをご覧ください。		
	瀬戸田福祉保健センター	4月16日(金)			

相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	いののしま子育て支援センター	4月8日(木)	9:45~10:30	概ね1歳までの児	☑身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び、助産師による母乳相談 ☑母子健康手帳、バスタオル、フェイスタオル(母乳相談希望者のみ)
離乳食講習会(要予約)	因島総合福祉保健センター	4月9日(金)	13:10~13:20(14:10まで)	乳児の家族 ☑8人	☑離乳食の進め方の話、デモンストレーション ☑母子健康手帳、筆記用具、マスク
母乳相談(要予約)	総合福祉センター ※電話相談へ変更の可能性あり	3月23日(火) 30日(火) 4月6日(火) 13日(火)	13:30~ 14:30~	市内在住の妊婦か、出産後概ね1年6カ月までの人 ☑2人 ※個別相談。 ※相談利用は1人2回まで。	☑母乳や卒乳についての相談 ☑母子健康手帳、タオル2~3枚、ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
母子健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	3月28日(日)	9:00~12:00	母子健康手帳交付対象者 ☑3/26(金)	☑妊娠届出書、本人確認できるもの

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。 日時・期間 場所 対象 内容 定員 料金 持ち物 備考

くらしの窓 健康・福祉 子育て スポーツ 芸術・文化 情報アラカルト 相談