

ひとりで悩んでいませんか？

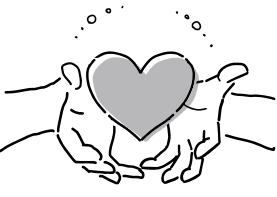
3月は＜自殺予防強化月間＞です

春は気温の変化だけでなく、進学や就職・引っ越しなど生活環境に変化が起こりやすい時期です。ストレスから不眠が続いたり、孤独や不安感・緊張から悲観的な思いに追い込まれる方もおられるかもしれません。心に大きな悩みを抱え込んだ時に、相談先があることをぜひ知っておいてください。

あなたは今、死にたいと思うほどの悩みを一人で抱え込んでいませんか？いろいろな悩みがあなたの心のバランスを崩しているかもしれません。

もし、あなたが誰にも相談出来ずに一人で悩んでいるなら、私たちと一緒に考えていきませんか？



身近な相談先	健康福祉課	☎22-3115	(月～金) 8:30～12:00 13:00～17:15 年末年始・土日祝祭日は除く
	大正地域振興局 町民生活課	☎27-0112	
	十和地域振興局 町民生活課	☎28-5112	
	四万十町地域包括支援センター	☎22-3385	
	地域包括支援センター大正支所	☎27-1212	
	地域包括支援センター十和支所	☎28-5518	
	四万十町社会福祉協議会	☎22-1195	
	高知県須崎福祉保健所	☎0889-42-1875	
	高知県立精神保健福祉センター	☎088-821-4966	
	自死遺族「ひだまりの会」	☎088-821-4966	
	高知いのちの電話	☎088-824-6300	毎日 9:00～21:00 年末年始は10:00～18:00
	心のテレ相談	☎088-823-0600	毎日 13:00～15:00 土日祝祭日、年末年始を除く
	よりそいほっとライン	☎0120-279-338	毎日 24時間
	法テラス高知	☎050-3383-5577	(月～金) 9:00～17:00 土日祝祭日、年末年始を除く
	高知県司法書士会(総合相談)	☎088-825-3143	(月～金) 9:00～16:00 土日祝祭日、年末年始を除く
	高知県立消費生活センター	☎088-824-0999	(月～金) 9:00～16:45 土日祝祭日、年末年始を除く

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115

妊婦・授乳婦と医療・薬

患者さまが妊婦であるか（妊娠している可能性があるか）、または授乳中であるかといった情報を医療従事者が収集することには重要な意義があります。検査や薬物によっては胎児や授乳中の赤ちゃんに影響を及ぼす可能性があるためです。

個別のケースに合わせた適切な医療・医薬品・管理とアドバイスを提供するため、病院はもちろん、調剤薬局でも情報の提供をお願いいたします。



3月の無料健康相談日

17・31 日（日） **予約不要**

お気軽にお越しください！

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター
☎22-1000

子育て通信

内 容	日 時		場 所	お問い合わせ
4 か月児・7 か月児健診	3月13日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
3歳6 か月児健診	3月27日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	4月10日(水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
	4月18日(木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	

医



からだに
いいはなし

お白湯(やゆ)のおはなし1



先日、大学生の息子がコンビニや自動販売機などで温かいお白湯が売られているのを話していました。今、巷ではお白湯男子という言葉があるそうですね。

我が家では昔から子供たちにお白湯を勧めていました。健康に気を使っている方々の中では、既に昔から知っているかと思います。

聞いたことがあるけれど一体なに？ただのお湯でしょ？
そうお考えの方は、ぜひ読んで試してみてください。



白湯(さゆ)とは、つまり普通のお湯のこと。

正しく言いますと、沸騰させたお湯を飲める温度までぬるく冷ました飲み物です。一度沸騰させているため、口当たりも柔らかくなっているのが特徴。

病人や新生児など、体が弱っている人も負担なく飲めるうえに、最近では健康・美容効果もあるとして注目を浴びています。

さて、そんな白湯の健康・美容効果には、一体どんなものがあるのでしょうか？次回から、白湯がもたらす効果をご紹介します。

皆さん、それまでまだまだ寒い日が続きますので、毎日、朝起きた時、寝る前や寒く感じた時はコップ一杯のひと肌より少し温かいくらいのお白湯を飲んで温めてください。何かしら良い体調の変化が現れるかもしれませんよ。



四万十町国保大正診療所 宗円幸子・徳橋理紗・大川剛史