

こんにちは 山城北保健所です

第 2 号

編集・発行
京都府山城北保健所
〒611-0021
宇治市宇治若森7-6
TEL(0774)21-2191(代)
FAX(0774)24-6215

保健所の情報は、
ホームページでも お知らせしています！

<http://www.pref.kyoto.jp/yamashiro/works/fukushi/index.html>

京都府のホームページ「おこしやす京都」
の中に山城北保健所のコーナーができました。
ぜひ、アクセスしてみてください。

★いろいろなページがあるよ

子育て情報コーナー

薬物関係のページ

難病関係のページ

食品検査のようす

福祉室から

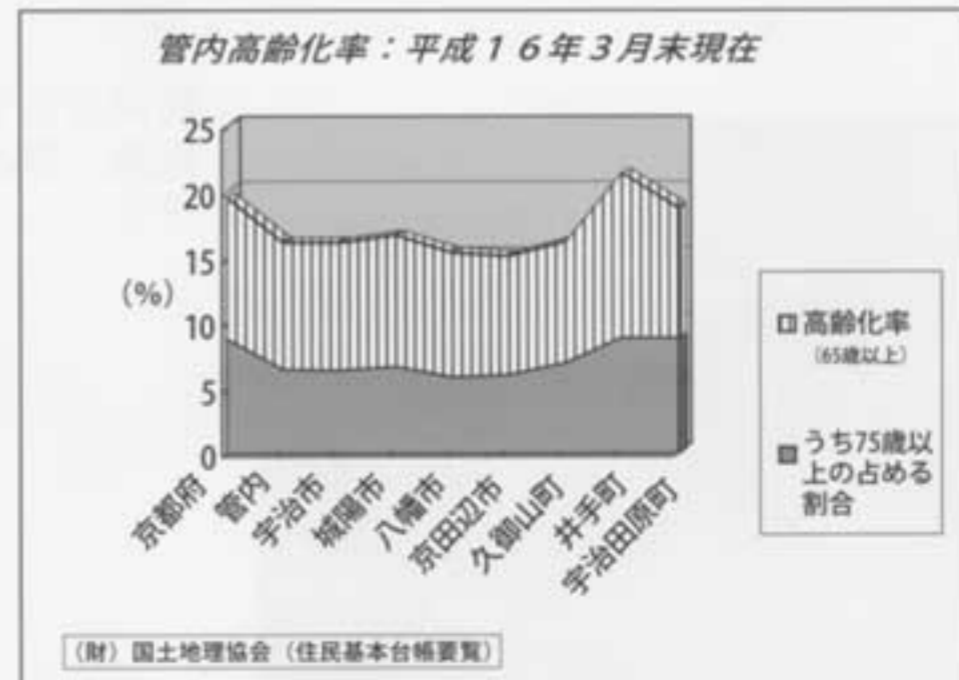
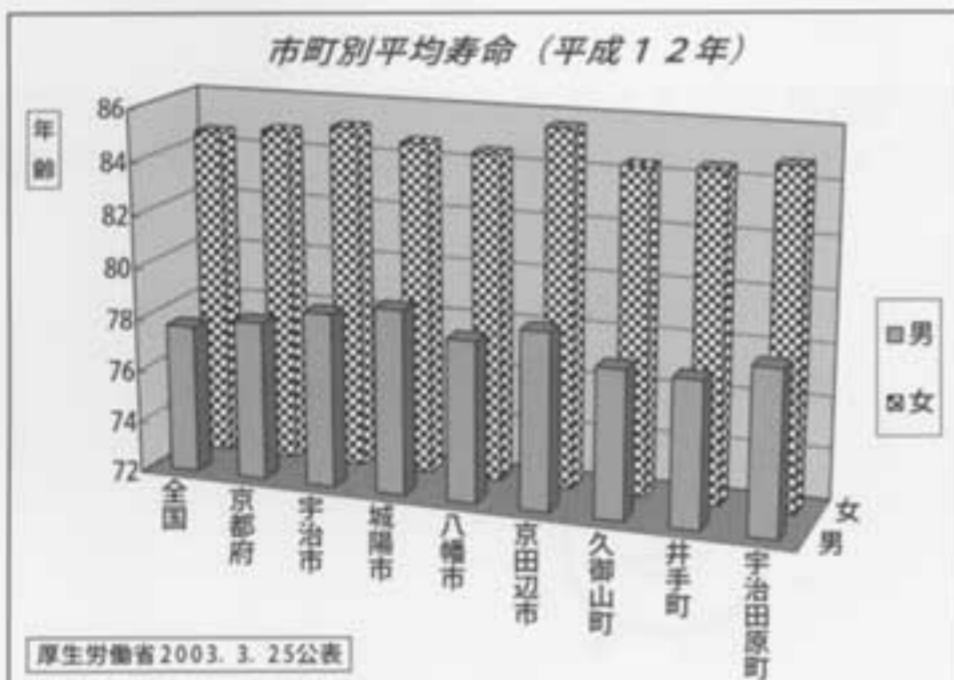
産業廃棄物のページ

犬・ネコの正しい飼い方

健康づくり



❖ わが町の健康指標 ❖



第2回

綴喜分室

小児科ドクター通信

こんにちは。綴喜分室の青山です。「春眠暁を覚えず」とはよく言われますが、今回は「眠り」について考えてみたいと思います。

「眠り」についての相談や質問は、赤ちゃんから大人まで多数寄せられます。乳幼児期は寝付きの悪さや夜泣きについて、大人達は不眠の悩みが多いようです。

人間の身体に備わっている生体リズムは、1日が25時間周期に設定されており、それを環境や食事などの情報で調節し、地球の周期に合わせていると言われています。生後間もない赤ちゃんはまだこの調節ができず、昼夜が逆転してお母さんやお父さんを悩ませます。3～4ヶ月ごろになると、夜暗くて昼間は明るいなどの環境の変化に適応して、24時間周期に合わせることができるようになってきます。でも、このころから夜泣きなどの問題が発生して、やっぱりお母さん達を悩ませてしまいます。よく寄せられる質問について考えてみます。

① 夜泣き

睡眠のリズムが安定してくると、一晩にレム睡眠（夢をみる）とノンレム睡眠（夢を見ない）のセットが4～5回繰り返されます。レム睡眠中には体を動かすことがしばしばあり、いわゆる寝ぼけの状態が見られることもあります。このレム睡眠に関連しておきる夜泣きの場合、大体毎晩同じ時間帯におこってくることが多いようです。また、毎晩夜間に授乳をしていると、それが習慣化して夜泣きにつながることも考えられます。夜泣きの原因は明らかにされていませんが、深い睡眠がとれるようにしてあげることが一つの解決策になるでしょう。まず早起きをさせること、午前中は外で遊ぶなど光を十分あびて活動的に過ごし、お昼寝は午後3時半くらいまでにすませ、など。これらは寝付きをよくする効果も期待できます。



② 寝付くときの癖

子どもが寝付く時には指しゃぶりやほ乳瓶、おしゃぶり、特定のタオル、ぬいぐるみ、腕枕、服に手を入れる、髪の毛をいじる、本を読む、うたを歌うなどの様々なおまじないとも言える儀式や癖のあることが多いです。これらについては、さほど問題視することはないと言われています。ただ、ほ乳瓶にミルクや甘い飲み物を入れてだらだら飲ませることは、虫歯をつくってしまうのでお勧めできません。このような儀式の中で、親御さんの負担が少ないものは、夜泣きにも利用でき、便利な場合があります。

③ 睡眠不足と生活習慣病

ここ数年、子ども達の夜更かしや睡眠不足が問題になっています。ある調査では、1歳児・3歳児の約半数が、夜10時以降に就寝するという結果がでています。一つには、私たち大人が自分の都合や欲求で子どもを巻き込んでいることが原因と思われる。睡眠不足は、知的能力の減退、イライラ感、高血圧・肥満・糖尿病といった生活習慣病などの原因となることが、多くの研究者により報告されています。これには、成長ホルモンやインスリンなどのホルモン、食生活の悪化（朝の欠食・夜食など）、睡眠不足による活動量の低下などが影響していると考えられています。人の身体は25時間周期ですので、夜更かし遅起きは楽にできてしまいます。夜更かしに馴れていると早寝をすぐに始めることはとても難しいので、まずは早起きをさせてみましょう。そして大人が子どもに適切な睡眠環境を整えてあげることも重要です。自分たちの生活習慣病予防のために、一緒に早寝早起きを試してみるのもいいかもしれませんね。



綴喜分室では、専門職員によるお子さんの身体や育児についての相談、健診を行っています。楽しい健診を心掛け取り組んでおります。



犬による咬傷事故が後を断ちません！

犬による咬傷事故が発生すると、被害者に身体的、精神的な障害を残す事も多く、裁判になったりする場合もあります。

人と動物が共存する住み良い社会を目指すために、飼い主さんは次のことを心掛けてください。

- ①常に犬のしつけを心掛け、他人に迷惑を及ぼさないようにする。
- ②犬は必ずつないで敷地内で飼養し、放す場合は絶対に敷地から逃げ出さないようにする。
- ③玄関先等で飼養する場合は、犬が居ることを表示し、犬と来訪者が突然接触することを避ける。また、子供等が簡単に近づけない工夫をする。
- ④犬を外に出す場合は、犬を制御出来る人が、ひき綱等で管理し、犬から目を離さない。
- ⑤犬は登録を受け、毎年狂犬病の予防注射を受ける。

☆犬に咬まれないためには

- ①かわいらしい、おとなしいからといって不用意に犬に近づくことは避ける。
- ②犬に触る場合は飼い主のいる所で、了解を得て、犬の様子を見ながら徐々に触る。
- ③犬が近寄ってきて怖い時は、じっとして犬が通り過ぎるのを待つ。逃げる

それでも事故が起こった場合は、保健所に届けてください。



出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出には、職業の記入を

国勢調査実施年の平成17年4月1日から平成18年3月31日までの間に出生・死亡・死産があつて届けられる方と、この期間に婚姻・離婚をされる方は、届書の「職業（死亡は産業も）」を記入していただくことになっておりますのでご協力をお願いします。

出生・死亡・死産・婚姻・離婚の届出には職業の記入を

国勢調査実施年の平成17年4月1日から平成18年3月31日までの間に出生・死亡・死産があつて届けられる方と、この期間に婚姻・離婚をされる方は、届書の「職業（死亡は産業も）」を記入していただくことになっておりますのでご協力ください。



厚生労働省・法務省

高等学校奨学金等申請の受付

対象及び受付期間

- 生活保護世帯の子で私立高等学校に在学中の者
受付期間 4月1日～28日
- 市町村民税非課税世帯の子で公立又は私立の高等学校に在学中の者
(ただし、母子・父子世帯、児童世帯、障害者世帯、長期療養者世帯のいずれかに該当すること)
- 受付期間 6月1日～30日

申請書類

- 申請用紙 ○在学証明書 ○同意書
- 17年度市民税非課税証明書又は生活保護受給証明書
- その他(身障手帳等証明できるもの)

技能修得資金の受付

受付期間：4月1日～20日

対象：技能修得施設(専門学校等)に入所している方で、出身世帯の収入月額が生活保護基準額の1.8倍までに世帯の子

申請書類

- 申請用紙 ○在学(籍)証明書
- 同意書 ○給与証明書等

その他詳細につきましては、福祉室又は綴喜分室にお問い合わせください。なお、年度途中に該当した場合も随時申請を受付ます。

山城北保健所
の
概 要

山城北保健所は、府宇治総合庁舎内の山城北保健所（5室）と府田辺総合庁舎内の綴喜分室（1室）で業務を行っています。

宇治総合庁舎 山城北保健所

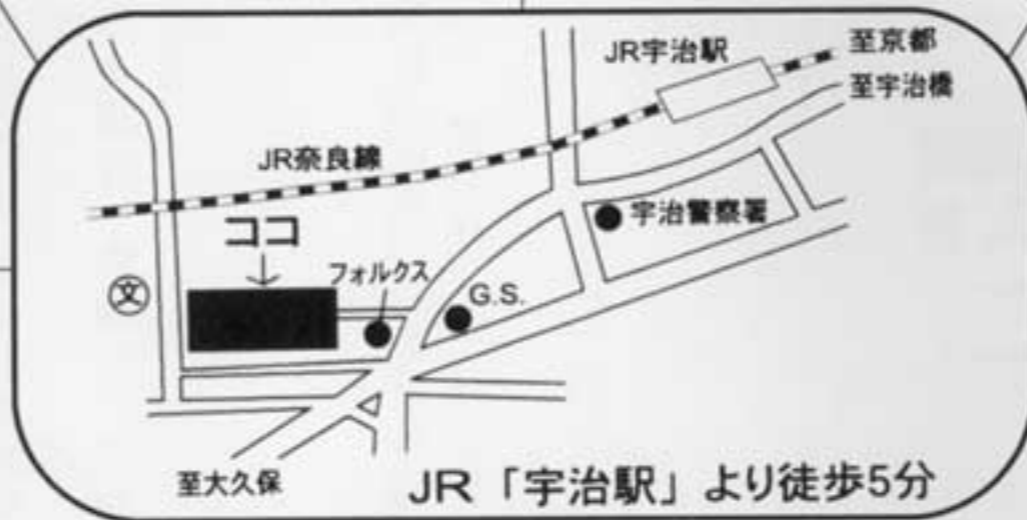
〒611-0021 宇治市宇治若森7-6
TEL (0774) 21-2191(代) FAX (0774) 24-6215

企画調整室
☎(0774)21-2199
医療、介護保険、遺族援護、高齢者福祉、衛生統計など

福祉室
☎(0774)21-2102/21-2193
社会福祉法人、低所得対策、母子・寡婦福祉、児童福祉、精神保健福祉、障害者福祉、支援費制度、生活保護（久御山町）など

環境室
☎(0774)21-2913
廃棄物対策、不法投棄の監視、水質・大気・土壌汚染など公害の規制・監視、自然環境のことなど

保健室
☎(0774)21-2192/21-2911
健康づくり、母子保健対策、結核、感染症、難病対策など



衛生室
☎(0774)21-2912
薬事・毒劇物、食品衛生検査、水道、シックハウスの飼養など

田辺総合庁舎 山城北保健所綴喜分室

〒610-0331 京田辺市田辺明田1
TEL (0774) 63-5745(代) FAX (0774) 62-6416

綴喜分室
☎(0774)63-5745/63-5747
母子保健、感染症、精神保健福祉、母子・寡婦福祉、生活保護（井手町・宇治田原町）



※八幡市、京田辺市、綴喜郡を所管

種 別	山城北保健所		綴喜分室		
	実施日	時間	実施日	時間	
一般クリニック			第3火曜日	9:30~11:00	
乳幼児発達クリニック【予約制】	身体面	第1火曜日	終日	第2木曜日	午後
		第4火曜日	終日	第4木曜日	午後
		第4水曜日	午後	※1	
こころの健康相談【予約制】	一般	第2・第4月曜日	終日	第3月曜日	午後
		第3水曜日		第2金曜日	午前
		第4火曜日	午後	第4火曜日	午後
エイズ相談	老人	第2木曜日			
		毎週木曜日	9:00~11:00	毎週水曜日	9:00~11:00
骨髄バンク登録【予約制】					
犬猫引き取り					

※1 このほか、「奇数月の第3金曜日午後」と「偶数月の第3火曜日午後」にも実施しています。

平成17年度
京都府山城北保健所
定例業務
の
ごあんない

*予約制の業務については、宇治市・城陽市・久御山町にお住まいの方は山城北保健所に、八幡市、京田辺市、井手町、宇治田原町にお住まいの方は綴喜分室にご相談下さい。
*犬猫引き取りについては各市町でも対応できますのでご相談下さい。