

# 健康をくろく!



J A茨城県厚生連  
県北医療センター  
高萩協同病院  
助産師

さとう ちえこ  
**佐藤 智恵子**

「産後うつ」という言葉を聞いた事がありますか?

最近、新聞やテレビでも取り上げられている言葉で、産後のお母さんの10人に1人が発症するといわれています。「産後うつ」は、出産に伴う急激な変化がストレスとなって発症します。

その背景には、核家族化による子育ての孤立化が、お母さんの育児負担を大きくしている事が考えられます。

「産後うつ」の症状は、気分の落ち込みや思考力・集中力の低下、家事などの段取りが立てられなくなる等があり、これらの症状が2週間以上続いている時には、専門家のアドバイスや治療が必要となります。

また「産後うつ」が重症化すると産後のお母さんの自殺や子どもの虐待に繋がるケースがある為、国も対策を考えており、2020年度末までに、妊娠や子育ての相談を受けたり医療機関につないだりする「子育て世代包括支援センター」を全国の自治体に広げようとしています。当院でも「産後うつ」の予防策として、フォローが必要な方には、居住地の市町村へ連絡し、その後のサポートを依頼します。また退院後は、担当助産師からの電話訪問や、各市町村から依頼されている2週間健診を実施し、育児支援をしています。もしご家族が「産後うつ」かもしれないと思う時には、優しい言葉かけ、休める環境づくり、育児のサポート等を行いながら、必ず医療機関に相談して下さい。

お母さんが元気である事が、赤ちゃんの幸せにつながります。その為には、社会全体でお母さんと赤ちゃんを見守り、支えていく事が大切です。

# 市役所の仕事



第11回  
農林課  
やしろう たくみ  
**矢代 拓海**

農林課は市庁舎の2階にあり、農地林道整備グループ、地籍調査グループ、農政グループの3つのグループで構成されています。主に農地や林道等の維持管理、地籍調査、水田の現地確認、農林業に関する各種届出等の受付や里山交流などの業務を行っています。

私は主に畜産、有害鳥獣、林業に関する業務を担当しています。畜産に関する業務では、獣医師の先生と畜産農家を訪問し、牛へ伝染病予防のワクチン注射を毎月1回実施しています。私が牛舎の中から注射の対象である牛を確認し、獣医師の先生が注射を打ちます。有害鳥獣に関する業務では、イノシシの捕獲に関する手続き等を行った後、有害鳥獣捕獲隊にイノシシの駆除を依頼しております。

牛へのワクチン注射の際やイベントなど、庁舎外に出て行う業務も多く、市民の皆様とお会いし直接交流した際にお伺いしたご意見等を参考にしながら、日々の業務に努めています。

## 生涯現役 いきいき元気



とむら きいち  
**戸村 紀一さん**  
(下手網・64歳)

“南極での生活をもっと多くの人に伝えたい”

「空一面を覆うオーロラは恐怖を感じるほどに綺麗でした」と笑顔で語るのは、26歳の時に南極地域観測隊員として当時の文部省国立極地研究所に派遣された戸村紀一さん。

1年半の派遣が決まったとき、以前から南極の大自然をこの目で見てみたいと思っていた戸村さんはとても嬉しかったそうです。

南極の生活で大変だったのは、周りに何もない地域の閉鎖社会で隊員34人が仲良く過ごすこと。家族との連絡手段も電報のみ。電報料が高かったため暗号を決めて短くしたり、年に数回の電話には、何度も練習を重ねました。と懐かしい思い出を語る戸村さんはとても優しい表情を浮かべていました。

唯一の楽しみは仕事終わりの飲み会。食住が一緒の環境にいた隊員たちとは、今でも年に一度は同窓会を開き、当時のあだ名で呼び合うほど大切な仲間となりました。

そんな戸村さんの健康を保つ秘訣は、友人たちと一緒にやるゴルフ。「どんなときも、仲間と一緒にが一番ですね」



▲内陸調査 -65.8℃を記録(右端が戸村さん)