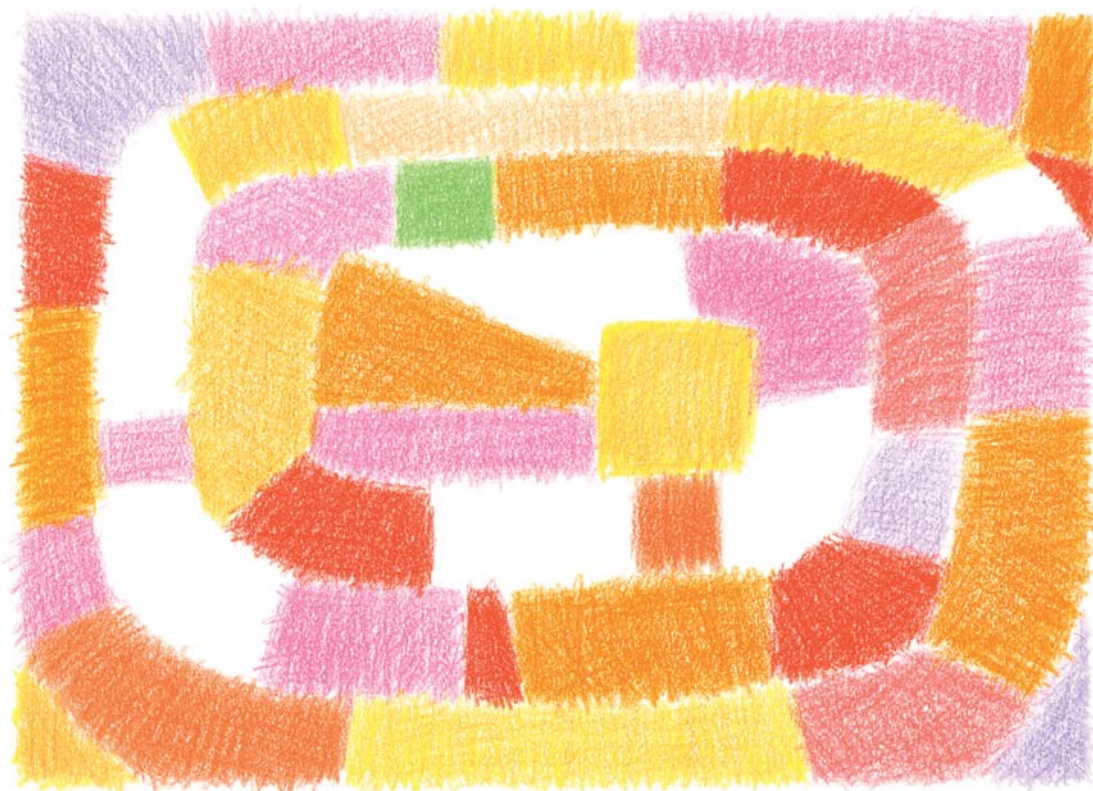


こころの緊急対応リーフレット

大変なときこそ 体と心を大切に



山 口 県

協力：山口県精神科病院協会
山口県精神神経科診療所協会

大変なときこそ 体と心を大切に

先行き不安のなかで、日々がんばっておられる皆さまへ
あたりまえのことですが、体力と気力が元手で
大変なときこそ、体と心を大切にしてください

睡眠

睡眠は、体力と気力を回復させます。
しかし、眠ろうとしてもなかなか眠れないときがあります。
眠れないからとお酒に頼るのは禁物です。
お酒は睡眠の質を落とし、すぐに効かなくなります。
不眠が続いたり、熟眠感が得られないときは、早めに受診しましょう。

食事と休憩

食事の時間はできるだけ確保しましょう。また、意識して休憩をとりましょう。
食事や休憩の時は、目の前の課題を脇に置き、頭を切り換えましょう。
そのほうが、頭の働きがよくなります。

体を動かす

少し体を動かすと、体の緊張がほぐれ、血行がよくなります。
ストレッチやマッサージ、深呼吸、トイレに行くことなどをまずやってみましょう。

話をする

誰かに自分の気持ちを聴いてもらいましょう。
相談電話にかけてみるのも一つの方法です。

電話相談

●心の健康電話相談 ☎ 0835-27-3388

—心の健康全般に関する相談電話です— (山口県精神保健福祉センターに設置)

時間 月～金(祝祭日を除く) 午前9:00～11:30 午後1:00～4:30

●いのちの情報ダイヤル“絆”^{きずな} ☎ 0835-22-3321

—「生きることがつらい」と悩んでいる方やそのご家族の方の相談電話です—

(山口県精神保健福祉センターに設置)

時間 火・金(祝祭日を除く) 午前9:00～11:30 午後1:00～4:30

●こころの救急電話相談 ☎ 0836-58-4455

—精神科受診など早急な対応に関する相談電話です—

時間 24時間対応 (山口県立こころの医療センターに設置)

こんなときは 早めの受診を

強いストレスの中で無理を続けていると、眠れなくなったり、食欲がなくなったりして、体力だけではなく気力までも弱くなってしまいます。何事もおっくうになってしまい、さらには判断ミスから、余計なしごを増やし、ますます気力を失いかねません。

- 疲れているはずなのに眠れない
- 食欲がなく体重が減少している
- 考えが堂々巡りになり先に進まない

もしも、こんな状態が続くときは、早めに専門医療機関を受診しましょう。精神科病院と診療所（クリニック）については、このパンフレットに一覧表を掲載しています。お近くの専門医療機関の情報は、もよりの健康福祉センター（保健所）または市町精神保健担当課にお問い合わせください。

初めての受診の際には電話で受付可能な日や時間を確認しましょう。

県内の精神科病院

提供：山口県精神科病院協会

千鳥ヶ丘病院	岩国市由宇町 千鳥ヶ丘1-1-1	☎0827-63-0231	西宇部病院	宇部市大字際波 248-1	☎0836-41-8190
リフレ まえだ病院	岩国市玖珂町1887	☎0827-82-3521	片倉病院	宇部市西岐波 229-3	☎0836-51-6222
いしい記念病院	岩国市多田 3-102-1	☎0827-41-0114	高嶺病院	宇部市大字善和 187-2	☎0836-62-1100
恵愛会 柳井病院	柳井市大字柳井 1910-1	☎0820-22-1002	扶老会病院	宇部市大字船木 833	☎0836-67-1167
日良居病院	周防大島町 大字土居1426-1	☎0820-73-0527	小野田心和園	山陽小野田市丸河 内959-2	☎0836-83-3701
大田病院	光市島田5-3-1	☎0833-77-0621	田代台病院	美祢市美東町真名 2941	☎08396-5-0301
徳山静養院	周南市五月町13-1	☎0834-31-1734	下関病院	下関市富任町 6-18-18	☎083-258-0338
泉原病院	周南市泉原町10-1	☎0834-21-4511	長門一ノ宮病院	下関市形山みどり 町17-35	☎083-256-2011
防府病院	防府市大字高井 961	☎0835-22-0759	稗田病院	下関市稗田中町8-18	☎083-251-2121
防府保養院	防府市岩畠1-2-1	☎0835-38-0535	王司病院	下関市王司本町 1-18-27	☎083-248-3631
山口よしき病院	山口市吉敷佐畑 4-9-1	☎083-922-2350	野村病院	下関市大字横野字 岡の下1038-1	☎083-258-2737
仁保病院	山口市仁保下郷 1915-1	☎083-941-5555	重本病院	下関市豊浦町大字 黒井97-50	☎083-772-0014
吉南病院	山口市鑄銭司3381	☎083-986-2111	三隅病院	長門市三隅中 3242	☎0837-43-0711
小郡 まきはら病院	山口市小郡若草町 3-4	☎083-973-0222	福永病院	長門市日置中2490	☎0837-37-3911
県立こころの 医療センター	宇部市大字東岐波 4004-2	☎0836-58-2370	萩病院	萩市大字堀内278	☎0838-25-1498

初めての受診の際には電話で受付可能な日や時間を確認しましょう。

県内の精神科・心療内科クリニック

提供：山口県精神神経科診療所協会

森脇神経科内科医院	岩国市今津町1-11-23	☎ 0827-21-1558
岩崎クリニック	岩国市錦見4-1-13	☎ 0827-43-3699
青空診療所	岩国市平田6-24-5	☎ 0827-35-2020
増本クリニック	柳井市天神18-9	☎ 0820-23-3121
あきよし心療内科クリニック	光市虹ヶ浜3-16-30	☎ 0833-74-1177
のぞみ医院	下松市望町1-9-10	☎ 0833-45-0550
土生クリニック	周南市鞆町2-26	☎ 0834-22-0780
ふじもとメンタルクリニック	周南市有楽町23	☎ 0834-33-3111
岸本医院	周南市久米東神女3201-1	☎ 0834-26-2191
原田医院	周南市古川町9-8	☎ 0834-62-1500
原医院	防府市八王子1-20-23	☎ 0835-38-2424
三好クリニック	防府市駅南町2-7	☎ 0835-25-1020
クボクリニック	山口市鰐石町6-35 松田ビル2F	☎ 083-923-0975
メンタルクリニックMatoba	山口市中央3-7-7	☎ 083-920-0235
メンタルクリニック藤山医院	山口市吉敷下東1-7-20 竹下ビル2F	☎ 083-923-3040
まるおストレスケアクリニック	山口市矢原町2-16	☎ 083-934-0556
岩崎クリニック	山口市小郡下郷明治東1276	☎ 083-973-0637
小橋クリニック	山口市小郡高砂町7-10-201	☎ 083-973-5000
水木神経内科医院	宇部市明治町2-5-7	☎ 0836-31-9292
土屋医院	宇部市上町2-3-11	☎ 0836-33-8116
大西クリニック	宇部市東岐波2118-13	☎ 0836-58-5191
すがメンタルクリニック	宇部市中野開作433-3	☎ 0836-45-2233
くどうクリニック	宇部市芦河内11-5	☎ 0836-67-0903
浜通りクリニック	宇部市東藤曲2-5-20	☎ 0836-37-1237
はたもとクリニック	山陽小野田市日の出3-10-1	☎ 0836-83-5114
はら医院	下関市羽山町1-1-201	☎ 083-228-2900
瀬戸口医院	下関市綾羅木本町5-11-5	☎ 083-252-2928
まつきクリニック	下関市秋根南町1-6-29	☎ 083-263-1388
カイクリニック	下関市秋根東町6-14	☎ 083-257-1417
橋本クリニック	下関市長府江下町1-24	☎ 083-246-2439
城下町こころクリニック	下関市長府惣社町1-14	☎ 083-245-8907
福永医院	長門市東深川1925-1	☎ 0837-22-1451

健康福祉センター（保健所）

担当：精神・難病班

岩国健康福祉センター	岩国市三笠町1-1-1	☎ 0827-29-1525（直通）
柳井健康福祉センター	柳井市古開作字中東条658-1	☎ 0820-22-3631（代表）
周南健康福祉センター	周南市毛利町2-38	☎ 0834-33-6424（直通）
山口健康福祉センター	山口市吉敷下東3-1-1	☎ 083-934-2532（直通）
山口健康福祉センター防府支所	防府市駅南町13-40	☎ 0835-22-3740（代表）
宇部健康福祉センター	宇部市常盤町2-3-28	☎ 0836-31-3200（代表）
長門健康福祉センター	長門市東深川1344-1	☎ 0837-22-2811（代表）
萩健康福祉センター	萩市江向河添沖田531-1	☎ 0838-25-2667（直通）
下関市立下関保健所	下関市南部町1-6	☎ 083-231-1419（保健予防課保健係）