



9月10～16日は「自殺予防週間」 気付いてください ころのSOS

問 保健予防課 ☎(626)1114

本市の自殺者数は、依然として高く、人口動態統計によると、令和3年は80人の尊い命が失われています。自分自身や身近な人のころのSOSに気付いたら、早めに対処し、専門機関などに相談しましょう。

■ ストレスは早めに気づき、対処することが大切

ころの疲れは、自覚がないことが多く、また自覚があっても無理を重ね、「何だかだるい」「何だか疲れる」「やる気が出ない」といった状態に陥ることがあります。この状態が続く場合は、ストレスが影響していると考えられます。

■ セルフケアを心掛け、ストレスサインに気付く

ストレスとは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことで、体や心にストレスサインが現れます。サインに気付いたら、セルフケアを心掛けましょう。

▼ **体のサイン** 食欲がない、眠れない、だるい、疲れやすい、頭痛・動悸がするなど。

▼ **心のサイン** 憂鬱な気分、不安定感、イライラする、集中できないなど。

▼ **行動のサイン** 怒りっぽい、落ち着きがないなど。



■ 自分に合ったストレス解消法を見つける

▼ 入浴やストレッチなど、リラックス方法を見つけましょう。

▼ 散歩や運動など、体を動かしましょう。

▼ 質の高い快適な睡眠をとりましょう。

⚠ 飲酒によるストレス解消は要注意

▼ 憂さ晴らしの飲酒は根本的な問題解決にならない。

▼ 寝酒は睡眠障がいの原因になることがある。

▼ 死への恐怖感が弱まり、自殺への後押しになることがある。

■ 大切な人を自殺から守るためにできること

▼ **気づき** 心の不調を示すサインなどに気づき、勇気を出して声を掛けましょう。

▼ **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。

▼ **つなぎ** 早めに専門の医療機関や相談機関に相談するよう促しましょう。

▼ **見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。

ご覧ください 自殺予防パネル展

▼ **期間・会場** 9月8～15日＝東図書館（中今泉3丁目）、9月11～15日＝市役所1階市民ホール。



9月24～30日は「結核予防週間」 結核を予防しよう

問 保健予防課 ☎(626)1114

結核の初期症状は風邪の症状によく似ているため、見逃されてしまうことが多くあります。症状がある場合、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。

▼ **結核は重大な感染症** 現在でも世界の死亡原因13位を占めます。世界人口の23%に当たる約17億人が感染し、年間160万人が死亡していると推定されています。

日本では1日約30人が新たに結核と診断され、約5人が命を落としています。また、本市でも、毎年約30人が新たに結核と診断されています。

▼ **結核はどうやって感染するか** 結核は「結核菌」を吸い込むことで、主に肺に炎症を起こす病気です。重症の結核患者がせきなどをした時に飛び散る結核菌を吸い込むことで感染します。

▼ **新型コロナウイルス感染症による影響** 健診の延期などにより、発見が遅れる可能性があります。

▼ **高齢者は要注意** 気付かないうちに結核菌に感染している人も多く、高齢による体力や抵抗力の低下に伴って発病するケースが増えています。本市の結核患者も70歳以上が半数以上を占め、高齢者は特に注意が必要です。

▼ **結核予防のポイント** 過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、喫煙などが、体の抵抗力を弱め、発病のリスクを高めます（下のイラスト参照）。そのため、普段から健康的な生活を心掛け、免疫力を高めることが重要です。また、年に1度は健康診断を受けましょう。

なお、抵抗力の弱い乳幼児は結核に感染すると重症化しやすいため、BCG接種が有効です。なるべく生後5～8カ月の間（遅くとも生後1年以内）に接種しましょう。

予防のポイント

十分な睡眠

バランスの取れた食事

年に1度の健康診断

適度な運動

たばこを吸わない