



9月10～16日は「自殺予防週間」 気付いてください ころのSOS

ID 1004488

問 保健予防課 ☎(626)1116

本市の自殺者数は、令和4年の人口動態統計では77人であり、毎年多くの人の尊い命が失われています。

9月10日は「世界自殺予防デー」で、9月10～16日は「自殺予防週間」です。9月は季節の変わり目で気持ちが不安定になりやすく、心の疲れがたまりやすい時期です。心のSOSに注意しましょう。

■ストレスに早めに気づき、対処することが大切

心の疲れは自覚がないことが多く、自覚があっても無理を重ねてしまい「だるい」「疲れる」「やる気がでない」となることがあります。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。

■ストレスサインに気付いたらセルフケアをする

ストレスは、外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態のことで、嫌なことだけではなく、喜ばしいことでも生じます。ストレスサインに気付いたら、セルフケアを心掛けましょう。



■ストレスサイン

- ▼体 眠れない、食欲がない、疲れやすいなど。
- ▼心 憂鬱な気分、不安感、イライラするなど。
- ▼行動 怒りっぽい、落ち着きがないなど。

■セルフケア

- ▼入浴やストレッチ、気の合う人との時間を持つなど、リラクセス方法を見つける。
- ▼散歩や運動など、体を動かす。
- ▼質の高い快適な睡眠をとる。

⚠ 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。

自殺予防パネル展

- ▼期間・会場 9月9～13日＝市役所1階市民ホール、9月10～18日＝東図書館（中今泉3丁目）。



9月24～30日は「結核予防週間」 そのせき、本当に風邪ですか

ID 1004514

問 保健予防課 ☎(626)1115

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 結核は昔の病気と思われがちですが、現在でも世界人口の23%にあたる約17億人が結核に感染し、年間160万人が死亡していると推定されています。本市では、令和5年度に年間で30人の新たな結核患者が発生しました。

結核は決して他人事ではありません。結核の早期発見のために、結核について正しく知ることが大切です。

- ▼どうやって結核に感染するか 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。
- ▼結核の初期症状 せきが2週間続く。たんが出る。体がだるい。微熱が続く。急に体重が減る。
- ▼高齢者は要注意 すでに結核菌に感染している人が多く、体力・抵抗力が低下したときに発病するケースが増えています。本市の結核患者の半数以上を70歳以上が占めていて、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

