

## 清流たより

【10月号】

## 今月のカレンダー

日	曜日	10月の行事予定
1	月	犬・猫保護収集(土佐市・春野町)
2	火	つくしこ相談会
3	水	特定健診関係説明会(午後、高知市)、地域・職域連携推進協議会 犬・猫保護収集(日高村・佐川町・越知町・仁淀川町)
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	エイズ・肝炎検査13:00~15:00 注1
10	水	犬・猫保護収集(いの町) 中央西保健福祉行政連絡会議(14:00~17:00、いの町すこやかセンター)
11	木	肢体不自由児巡回相談
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	食生活改善推進員養成講座(いの町)第4回 地域歯科衛生士検討会(13:30~15:30)
16	火	
17	水	犬・猫保護収集(日高村・佐川町・越知町・仁淀川町) 災害時要援護者の支援の仕組みづくりに関する研修会(14:00~16:30、紙産業技術センター)
18	木	犬譲渡会
19	金	
20	土	
21	日	網膜色素変性症交流会(10:00~15:30、ふくし交流プラザ)
22	月	
23	火	エイズ・肝炎検査13:00~15:00 注1 エイズ検査(夜間)17:30~18:30 注2
24	水	犬・猫保護収集(土佐市・春野町) 新潟県中越沖地震災害時要援護者支援活動の報告会(10:00~12:00) 管内地域包括支援センター担当職員意見交換会(13:00~16:30)
25	木	
26	金	食生活改善推進員養成講座(越知町)第1回 民生委員制度創設90周年記念シンポジウム(14:00~16:55、高知会館)
27	土	
28	日	
29	月	犬・猫保護収集(日高村・佐川町・越知町・仁淀川町)
30	火	
31	水	給食・感染症合同研修会(13:30~16:00予定、高知青少年の家)

注1:エイズ検査のみ電話予約が必要です。注2:検査日の前週の金曜日までに電話予約が必要です。

## 食生活改善普及運動月間

今のうち 予防が大切 メタボ退治!

平成19年10月1日(月)から31日は食生活改善普及運動月間です。

毎日の食事を楽しんでいませんか?

1日3食決まった時間に食事をとっていますか?

「食事バランスガイド」等を活用し、自分の食生活を見直してみましょ。



## 里親月間

里親は、

(1)養子縁組を前提の里親

(2)養育のみを行なう里親

に大別されます。

希望される方は児童相談所が受付・選考します。

また、福祉保健所健康課(母子・児童部門)で取り次ぎます。

時代を反映し、特に養育里親が求められています。

## 浄化槽の日

合併処理浄化槽で、快適生活ときれいな水を

10月1日は「浄化槽の日」です。10月1日としたのは「浄化槽法」が昭和60年10月1日に全面施行されたことにより定められました。

平成18年度末の高知県の汚水処理人口469千人

(総人口の59.2%)の約5割を占める236千人が合併浄化槽を利用しています。

単独槽を含め、浄化槽管理者には定期的な保守点検・清掃・法定検査が義務づけられています。

## 第55回精神保健福祉普及運動期間

今、私たちの職場でできることは?

働く人のメンタルヘルスが問題になっています。

平成19年10月30日(火)午後0:30~4:30高知県民文化ホール(グリーン)で第47回高知県精神保健福祉大会が開催されます。

演題は「職場におけるメンタルヘルス対策の現状と課題」です。ご参加ください。

## 裏面もご覧ください

本県の自殺率は全国でも高い順位で推移しています。当所では、住民の皆様への自殺予防・うつ病予防への理解を深める取り組みを行っており、裏面でその概要を紹介いたします。

# 自殺予防・うつ病予防への取り組みについて

近年、全国的に自殺者が増大しており、高知県の自殺率は全国でも高い順位で推移しています。その中でも、50歳代の働き盛りとともに65歳以上の高齢者の自殺が3割を占めています。

中高年の自殺ではうつ病が多いと言われており、うつ病の早期発見・適切な治療とともに、家族や周囲の人が適切に対応することが自殺予防につながると言われています。

そこで中央西福祉保健所では、昨年度から地域住民の皆様が、自殺予防・うつ病予防への理解を深めていただけることを目標に取り組みを行っています。

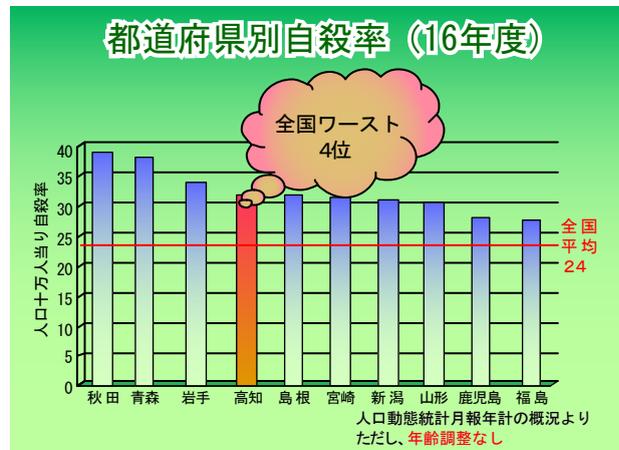
平成18年度は管内全市町村の広報誌への自殺予防についての記事の掲載や、佐川町社会福祉協議会のご協力のもと、高齢者に関わる方（ケアマネージャー・ヘルパー・民生委員）を対象に研修会を開催しました。

今年度は、いの町といの町社会福祉協議会のご協力を得て、民生委員さんを対象に旧町村単位で研修会を9月に3箇所で行いました。

内容は、「高知県の現状」「自殺に至る背景」「自殺前の心理」「自殺防止のチェックポイント」などについて説明させていただき、特に伊野地区では、すこやかセンターにて高知大学医学部の下寺信次准教授にうつ病についてご講演をしていただきました。

参加者の皆様からは「年をとり、一人暮らしになって病気にでもなったら、死んだほうがましな気になると思う」「『死にたい』という人は自殺しないとも聞くけど、どうなのだろう」「山の方では家が点在し、人と話すことも少なく孤立しやすい。人との交流が大事なのだろう」などのご意見やご質問をいただきました。

中央西福祉保健所では引き続きこのような取り組みを続けて行きたいと思っております。



## 自殺を防ぐために

- 自殺の正しい理解・「救いを求める叫び」
- サインに気づく
- うつ病、うつ状態への正しい理解
- ためらわず、専門医への受診
- 励ましは逆効果になることも
- 心の健康について考える

## 自殺防止とその対応

- もし、自殺をほのめかすような相談があったときに・・・
  - － 自分だけに相談してくれた・・・とまず真摯に対応
  - － 訴えを傾聴する
  - － 話をはぐらさない、非難しない
  - － 世間一般の常識を押しつけぬこと
  - － 十分に訴えを聞いた上で、他の選択と一緒に考える
- 自殺しない約束を取り付け、時間を稼ぐ
  - － キーパーソンへの働きかけ
  - － 必ず専門医に結びつけること
- 日頃からのネットワークづくりを  
【いとうクリニック 伊藤 高 医師】