



清流たより

【5月号】

発行：第136号 平成21年5月
高知県中央西福祉保健所

今月のカレンダー

日	曜日	行事予定
1	金	自殺・うつ予防研修（土佐市、19:00-20:00）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	犬・猫保護巡回（土佐市）
8	金	献血（土佐市、ハヤシ商事前9:30-11:30、保健福祉センター前13:30-16:00）
9	土	献血（越知町、前田病院（すこやか祭り）前9:45-12:00、13:00-15:30）
10	日	
11	月	
12	火	原爆被爆者定期検診及び相談事業（佐川町） エイズ・肝炎検査（福祉保健所、13:00-15:00※1） 不妊相談（福祉保健所、13:00-15:30）
13	水	精神保健福祉連絡会（福祉保健所、13:30-） 犬・猫保護巡回（日高村、佐川町、越知町、仁淀川町） 献血（いの町、サニークシスの店前11:00-16:00）
14	木	原爆被爆者定期検診及び相談事業（佐川町）
15	金	中央西地区食生活改善推進協議会総会・研修会（仁淀川町）
16	土	
17	日	
18	月	犬・猫保護巡回（いの町）
19	火	
20	水	犬・猫保護巡回（日高村、佐川町、越知町、仁淀川町）
21	木	
22	金	
23	土	献血（日高村、総合運動公園（ライオンズカップ少年サッカー大会）前9:30-12:00、13:00-15:30）
24	日	
25	月	
26	火	原爆被爆者定期検診及び相談事業（高知市） 第1回中央西保健福祉行政連絡会議（福祉保健所、14:00-17:00） エイズ・肝炎検査（福祉保健所、13:00-15:00※1） エイズ夜間検査（福祉保健所、17:30-18:30※2） 不妊相談（福祉保健所、13:00-15:30） つくしっこ相談※3 献血（いの町、伊野税務署前9:30-11:00、いの町紙の博物館前13:00-14:30、（株）西岡寅太郎商店前15:00-16:30）
27	水	第1回中央西地域保健医療福祉推進会議（福祉保健所、18:30-20:30） 中央西地域産業廃棄物等連絡協議会（紙産業センター、14:00-16:00） 献血（仁淀川町、仁淀総合支所前10:15-12:30、13:30-15:30）
28	木	犬・猫保護巡回（土佐市） 原爆被爆者定期検診及び相談事業（高知市）
29	金	
30	土	
31	日	

新型インフルエンザに備えて

現在、メキシコや米国等において新型インフルエンザの感染者が多数発生しています。

現在のところ国内での発症は報告されていませんので、県民の皆さまには冷静な対応をお願いします。

また、福祉保健所では相談窓口を設置していますので、ご心配な方はご相談ください。

（TEL：0889-22-1240）
詳しくは2ページ目をご覧ください。

5月31日は世界禁煙デーです！ 禁煙を始めませんか？

5月31日はWHO（世界保健機関）が制定した禁煙推進のための記念日です。タバコは、癌発生に関与しているといわれ、男性喫煙者の癌による死亡率は非喫煙者と比較して咽頭癌32.5倍、肺癌4.5倍、口腔がん3.0倍、食道がん2.2倍といわれています。

「喫煙歴も長いし、今さら・・・。」とつぶやいておられる方、禁煙はいつから始めても遅すぎることはありません。例えば、長期的な視点でみると、肺癌発生の危険性は、禁煙開始10年後に3割～5割まで減少したという報告もあります（1990年平山による）。この機会に是非禁煙を始めましょう。

また、喫煙者がフィルターを通じて直接吸う主流煙よりも、タバコの先から漂う副流煙に有害物質が多いといわれています。ご自身の健康管理もちろん大事ですが、分煙にも日頃から配慮しましょう。

5月5日～11日は児童福祉週間

子どもや家庭、子どもの健やかな成長について、国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日「こどもの日」から1週間を、「児童福祉週間」と定めて、児童福祉の理念の普及・啓発のための各種事業及び行事を全国的に行っています。

この機会に、次代を担う子どもの健やかな成長や、家庭・地域の子育てについて今一度考えてみませんか。

※1：検査日の前日までに電話予約が必要です。（感染症担当 TEL0889-22-2588）
※2：検査日の前週の金曜日までに電話予約が必要です。（感染症担当 TEL0889-22-2588）
※3：相談には予約が必要です。（健康障害課 TEL0889-22-1249）

今月の特集記事（2～3ページ目）

- ◎新型インフルエンザの発生に備えて
- ◎自殺を予防するために

新型インフルエンザに備えて

みなさんの暮らしの安全・安心を守るために!!

現在、メキシコや米国、カナダ等において新型インフルエンザの感染者が多数発生しています。

流行地域の旅行から帰国した方は、発熱や呼吸器症状（咳、鼻水等）のいずれかが出現しないかを確認してください。

もし症状を認めた場合は、すぐに医療機関を受診せず、受診する前に最寄りの保健所（発熱相談センター）に相談してください。

新型インフルエンザに関する当面の相談体制

安芸福祉保健所	TEL0887-34-3175	中央東福祉保健所	TEL0887-53-3171
中央西福祉保健所	TEL0889-22-1240	須崎福祉保健所	TEL0889-42-1875
幡多福祉保健所	TEL0880-35-5979	高知市保健所	TEL088-822-0577
相談時間は平日8時30分～17時30分（休日、夜間は高知県庁TEL088-823-1111）			

わたしたちの対策

1 自分を守るために

これまでのインフルエンザ予防法は、新型インフルエンザにも有効です。次の行動を、日ごろから心がけましょう。

- 外出時のマスク着用
- 十分な休養をとり、体力や抵抗力を高める
- 外出後のうがい、手洗い
- 日ごろからバランスよく栄養をとる

2 人にうつさないために

ウイルスは、咳やくしゃみなどから感染します。このような症状のある人は、咳のエチケットや手洗いに注意しましょう。

3 家庭では何を準備するの？

新型インフルエンザが発生し、国内で流行が始まった場合、不要不急の外出を自粛することが重要です。そのため最低でも10日間、できれば2～3週間の食料品、薬品、日用品の備蓄が必要とされます。これらの備蓄品は、地震などの自然災害発生時にも非常に有効です。

咳

● 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

● 呼吸器系分泌物（鼻汁、痰など）を含んだティッシュをすぐに蓋つきの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

● 咳をしている人にマスクの装着を促す。マスクより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」が望ましいですが、通常の市販マスクも咳をしている人のウイルス拡散がある程度は防ぐ効果もあると考えられています。

一方、健康者がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではない事に注意が必要です。

● マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用する。

エ チ ケ ッ ト

手洗いの方法



1 手のひらを合わせて洗う。



2 手の甲を伸ばすように洗う。



3 指先、爪先の内側を洗う。



4 指のあいだを洗う。



5 親指と手のひらをねじり洗いする。



6 手首も忘れずに洗う。

自殺を予防するために

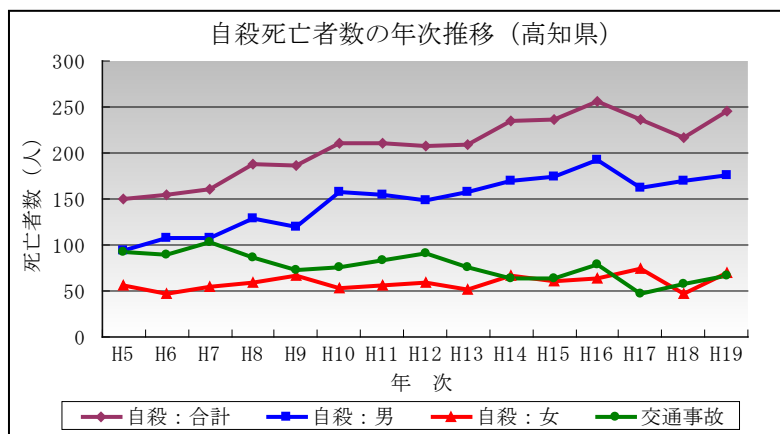
～周りの人を自殺からまもるために出来ること～

日本の自殺者は3万人を超え、自殺率は世界のトップ10、先進国では第1位という深刻な状態にあり、政府は平成28年度までに20%以上の減少を目標に取り組みをスタートしました。高知県の自殺率も16年度はワースト4位、19年度はワースト7位(245人)という深刻な状況です。

このため県は、失業、多重債務、長時間労働などの社会的な要因に対する働きかけと、心の問題などの個人に対する働きかけの両面からの取り組みを基本に考えています。県民一人ひとりが心の健康問題への重要性について認識を深める精神保健の取り組みと共に、社会経済的な視点を含む包括的な取り組みが必要です。このような視点に立つて県では、平成20年度に「高知県自殺対策行動計画」を策定し、国と同様の数値目標を掲げました。

中央西福祉保健所では、平成18年度から管内全市町村の広報誌へ自殺予防についての記事の掲載、高齢者に携わる方(ケアマネージャー、ヘルパー、民生委員)対象の研修会や、働き盛りの世代の方にもメンタルヘルスの情報提供などを行っています。

以下のようなサインを数多く持っている事に気づいたら、自殺の危険は迫っています。この気づきを相談につなぐことが大切です。



自殺者数：厚生労働省 人口動態統計
交通事故死亡者数：高知県警データ

自殺のサイン (自殺予防の十か条)

- ・ うつ症状がある
- ・ 原因不明の身体の不調が長引く
- ・ 酒量が増す
- ・ 安全や健康が保てない
- ・ 仕事の負担が急に増える
- ・ 職場や家庭でサポートが得られない
- ・ 本人にとって価値のある物を失う
- ・ 重症の身体の病気になる
- ・ 自殺を口にする
- ・ 自殺未遂におよぶ

自殺を打ち明けられたら・・・してほしいこと

- ・ 真剣に耳を傾ける
- ・ 相手の立場を尊重し、誠実な態度をとる
- ・ 相手の感情を理解するように努める
- ・ 沈黙の時間にも耐える
- ・ 専門的な相談を受けるように働きかける



*心の相談窓口

高知いのちの電話	088-824-6300	毎日 (年末年始を除く) 9:00~21:00
「相談専用電話」心のテレ相談	088-823-0600	月・水~金 13:00~15:00
高知県立精神保健福祉センター	088-821-4966	月~金 8:30~12:00 13:00~17:30
中央西福祉保健所 健康障害課	0889-22-1247	月~金 8:30~12:00 13:00~17:30
土佐市 健康福祉課 健康づくり班	088-852-1113	月~金 8:30~12:00 13:00~17:30
いの町 ほけん福祉課	088-893-3811	月~金 8:30~12:00 13:00~17:30
仁淀川町 保健福祉課	0889-35-0888	月~金 8:30~12:00 13:00~17:30
佐川町 健康福祉課 生活応援係	0889-22-7709	月~金 8:30~12:00 13:00~17:30
越知町 住民課 保健衛生係	0889-26-3211	月~金 8:30~12:00 13:00~17:30
日高村 健康福祉課	0889-24 5112	月~金 8:30~12:00 13:00~17:30