

いのち 一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう

日本における自殺の問題は深刻で、十和田市でも同様です。

自殺は、個人の意思によるものと思われがちですが、実際にはさまざまな要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死といえます。

もし、一人で悩み、抱え、追い込まれている人がいたら、みなさんの力で支えていきましょう。一人ひとりができることは「気付く」「よく聴く」「つなぐ」「見守る」です。

自殺予防は、みなさんが主役です。

問健康推進課保健相談係 ☎ 516791

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21



■ 周囲が気付いてあげることが大切

家族や身近な人に、「なんかいつもと違う」と感じることや気になる様子はありますか？

ストレスがたまってくると、心身は適応できる限界を超え、心や体に何らかの変調や症状が現れます。特に、春は新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張りすぎて、変調を来すことも多いのです。

また、東日本大震災により大切なかたを亡くした悲しみ、行方が分からない不安、余震や日常生活復旧への不安などさまざまな不安を抱えているかたも多いと思われます。

自分では、心と体のSOSを見逃してしまうこともあります。周囲が気付いてあげることが必要です。

自殺のサイン

(自殺予防の十箇条)

次のようなサインには気を付けましょう。

- ① 気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続くなどうつ病の症状がみられる
- ② 原因不明の身体の不調が長引く
- ③ 酒量が増す
- ④ 安全や健康が保てない
- ⑤ 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥ 職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦ 職、地位、家族、財産など本人にとって価値のあるものを失う
- ⑧ 重症な身体の病気にかかる
- ⑨ 自殺を口にする
- ⑩ 自殺未遂におよぶ

このような自覚症状はありますか？

身体的な症状

- 朝起きられなくなる、寝付きが悪いなどの睡眠障害
- 免疫力の低下により病気にかかりやすくなる
- 食欲不振 ● 頭痛 ● めまい
- 動悸など

精神的な症状

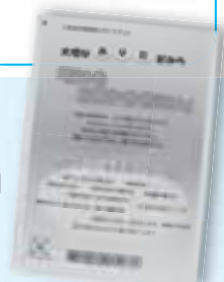
- やる気がでない
- イライラする
- 憂うつになる
- 焦りや不安を感じる
- 何をすることもおっくうになる
- 学校や職場に行きたくない
- 周りのことに興味がなくなる



このような症状があるかたは、しっかりと体を休め、スポーツをしたり、ゆったりとした時間をとりましょう。人に話してみることも効果的です。決してお酒で紛らわさないようにしましょう。

なかなか症状が軽くない、または症状が重くなってきた場合は相談機関に相談しましょう。相談機関は、広報とわだ2月号と一緒に配布した「十和田市相談窓口ガイドブック」をご参照ください。

※上記の症状が2週間以上ずっと続いているようであれば専門医に診てもらうことが必要です。



平成23年度健康診査の申し込み内容と実施予定日のお知らせを郵送します

4月15日までに健康診査を申し込んだかたには、実施予定日などの案内はがきを5月中旬頃に郵送します。内容に変更があるかたは保健センターまでご連絡ください。

なお、健診申し込み後に住所変更などにより、案内はがきが届いていないかたはお問い合わせください。

問健康推進課健康管理係 ☎ 516790

療育相談

発育・発達が気になるお子さんのための相談です。

対象 首すわり・おすわり、歩き始めが遅い気がする、歩き方がおかしい気がするなど発育や発達について心配のあるお子さん

とき 5月25日(水)

受付時間 継続のかた 午前9時30分～10時30分
新規のかた 午前10時30分～11時

ところ 上十三保健所

担当医 県立はまなす医療療育センター
園長 盛島 利文先生

※前日までにお申し込みください。

申上十三保健所 ☎ 234261

