

中丹西保健所だより

No.115

chutan nishi

2012 2.8

URL <http://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

中丹西保健所

検索

あなたのまわりに悩み、苦しんでいる人はいませんか？

～気づき・共感・つながりの3つのステップで～



平成23年中の全国の自殺者数は14年連続で3万人を超えています。京都府でも毎年約600人近くの方が自殺により命を落としています。

自殺は、多くの場合、追い込まれた末の死です。窮地に立たされ、うつ病などの心の病から、「生か死か」の狭い思考にとらわれて出られなくなっています。

しかし、そこにいたるまでには多くのサインを発しているはず。家族、友人、職場、地域、みんなでそのサインを少しでも早く気づいてください。

サインに気づいたら、とにかく話を聞いてあげましょう。励ますとか、助けてあげるといった方法を考えるより、つらい気持ちを受け止め、**共感** をすることがご本人の絶望感を軽くする重要なステップとなります。

そして、ご本人の状況や気持ちを理解できる家族や友人・上司などにも協力してもらい専門の医療機関や相談機関に**つなげて**あげてください。

自殺を予防するためには、このように身近な地域の中で見守り、お互いが支え合う地域づくりがとても大切です。



京都府自殺ストップセンター 0120-556-097 (月～金、9時～20時)
 こころの相談電話 075-645-5155 (月～金、9時～12時・13時～16時)
 京都いのちの電話 075-864-4343 (年中無休・24時間)

※3月は自殺対策強化月間です。 担当:福祉室 22-3903

自殺のサイン

<言葉のサイン>

死にたい、楽になりたい
 もう、これ以上、耐えられない
 事故で死んだら、どんなに楽かと思う

<表情のサイン>

以前と変わって、暗く、思いつめた様子
 とときどきボーッと、何かを考えている様子や行動

<行動のサイン>

引きこもり、人との接触を避ける
 飲酒の頻度・量の増加
 自暴自棄になったり、無謀運転などの危険な行動をとる
 表情が暗かった人が、奇妙に明るく振る舞う
 遺書を書く、自殺未遂をする

所長 つらら

京都市地域包括ケアシステムの実現に向けて

京都府では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で24時間、365日安心して暮らしていける社会を築くために、医療・介護・福祉のサービスを切れ目なく提供する地域包括ケアシステムの実現をオール京都体制で推進しています。平成23年度は、在宅療養あんしんプロジェクトや認知症対策充実プロジェクトなど6つの事業プロジェクトや人材育成・確保事業などを行っています。

その一環として、昨年12月11日に福岡県大牟田市のグループホームのホーム長である大谷のみ子氏を講師としてお迎えし、「地域で支える認知症ケア講演会」を福知山市と共催で開催しました。同氏はNHK総合テレビ「プロフェッショナル～仕事の流儀～」に出演するなど本分野のカリスマ的存在の方です。話は上手いし、日頃の活動も凄かったです！本人の能力、心理、尊厳を踏まえての対応を分かりやすく説明いただきました。更に凄いのはネットワークです。とにかく私の想定する以上の機関が、ほんと・安心（徘徊）ネットワークに参加しています。市、医療機関、薬局、福祉施設、福祉関係委員、消防本部、警察署はもちろんですが、ガソリンスタンド、商店街、スーパー・コンビニ、駅、バス・タクシー会社、警備会社、郵便局・金融機関、子ども会、小学校・中学校・土木事務所など本当に多くの機関が参加しています。最後には、モチベーションを上げる方法や、参加機関を増やす方法などのアドバイスを頂き、多くの参加者とともにやる気を上昇させた講演会となりました。 中丹西保健所長 廣畑 弘



毎月19日は「きょうと育児の日」

—東日本大震災—

報告

福島原発事故に伴う避難住民に対する除染等のための診療放射線技師 派遣 (6月30日~7月3日) 派遣先: 福島県福島市・郡山市

■活動業務

①表面汚染測定

事故のあった福島第一原発から約60km離れた福島市と郡山市で、避難住民や被ばくの不安者などの表面汚染測定を実施しました。原則、人と身の回りのペット、物が測定対象でしたが、家で収穫された梅や野菜を持参される人もあり、参考までに測定しました。なお、除染が必要な人はいませんでした。



②空間線量測定

活動場所の屋内、屋外の空間線量測定も実施していました。参考までに公表値は次のとおりで、単純に原発から遠いと測定値が少ないとは限らないことがわかります。

平成23年7月2日午後の放射線量 (公表値)

Table with 3 columns: 測定場所 (Measurement location), 測定値 (Measurement value), 原発からの方向と距離 (Direction and distance from the reactor). Rows include 福島市 (Fukushima City), 飯舘村 (Iwate Village), and 南相馬市 (Nagahama City).

被災された方々や避難されている方々が、一日も早く普通の生活に戻られることをお祈りします。

<このページのお問い合わせ> 保健室 ☎22-6381

2012地域リハ ひといき庵 in中丹 <地域リハビリテーション実践交流会>

介護保険事業所のリハビリ従事者が、リハビリのテクニックを習得することに加え、「ちょっと一息」つける場所、そして「現場が生き生き活性化」することを願って、1月17日綾部市中央公民館にて、昨年度に引き続き実践交流会を開催しました。

兵庫県但馬長寿の郷、特別養護老人ホーム楽々むらの講師による講演と中丹圏域3事業所の実践報告は、参加者みんなが元気になる内容で大変好評でした。



■現地 (福島市、郡山市) の様子

地震の影響で屋根瓦が落ち、ブルーシートで覆われた家もありましたが、発生から4カ月あまり経過し、建物、物流、市民の様子など、ほぼ平常時に戻っているように思われました。しかし、屋根瓦の修繕等は業者が多忙で順番が回ってこないとのことでした。

中丹旬野菜レシピ (冬バージョン)

ひらひら大根とえび団子の煮物



野菜摂取量 目標は1日350g以上を食べよう! 509g

野菜のひみつ【大根】

年中見かけますが、旬は秋~冬。普段食べているのは養分を蓄え太くなった根と茎です。ヒゲ根が生えている部分が根で、葉に近く、ひげ根がない部分が茎で、緑色に色づいていることがあります。

出典 「中丹発!野菜パワーで元気もりもりレシピ集」 発行:中丹“食”感づくりプロジェクトチーム

冬の野菜には、体を温める作用があります。中丹では、ハクサイ、キャベツ、ミズナ、ダイコン、ゴボウ、エビイモ、黒大豆などがあります。今回は、大根を使ったレシピを紹介します。

- Ingredient list for the recipe: 大根 (400g), ブラックタイガー (300g), 水菜 (100g), 酒 (30g), 塩 (少量), 片栗粉 (18g), etc.

● 作り方 ●

- Recipe steps: ①大根は皮をむきピーラーでリボン状に切る。②水菜は根元を切り落とし4~5cmの長さに切る。③えびは殻をむき背わたを取り包丁で細かくたたき、ボウルに入れてAを加えて、手でよく混ぜ合わせる。④なべにBのだし汁を煮立てて、残りの調味料を加える。⑤水で濡らしたスプーンで③をすくい丸く形作り④に落とし入れ、すべて入れたら5分ほど煮る。⑥⑤に大根を加え、しんなりしたら水菜を加えてさっと煮て、火を止める。

犬を飼っている方へ

飼い犬には必ず狂犬病予防注射を受けさせましょう!



恐ろしい病気「狂犬病」

狂犬病は、ヒトを含む全ての哺乳類が感染します。発症すると有効な治療法はなく、100%死に至る恐ろしい病気です。現在でも、アジア、アフリカ地域を中心に世界各国で発生しており、年間5万人以上が死亡しています。

日本では、動物の輸入検疫制度と予防注射の徹底により1950年代以降の発生はありませんが、ペットブームで犬を飼う人が増えている一方、予防注射の接種率が低下しており、万が一の発生時に大流行する可能性が心配されています。

知っておきたい「飼い主の義務」

飼い主には狂犬病予防法によって以下のことが義務付けられています。

- 現在居住している市町村に飼い犬の登録をすること
- 飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること
- 犬の鑑札と注射済票を飼い犬に付けること

これらに違反した場合、20万円以下の罰金の対象になります。



毎年4～6月は狂犬病予防注射月間です。4月には、福知山市が指定した場所において集合注射が行われます。飼い犬には必ず予防注射を受けさせましょう。

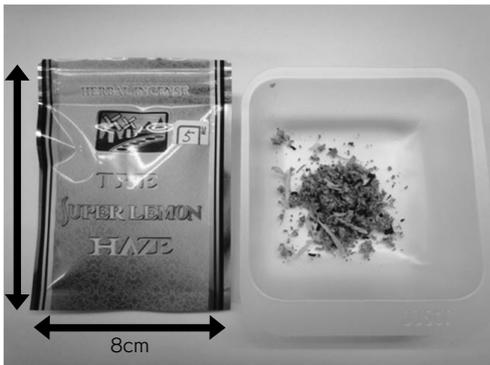
違法ドラッグに注意!!



「合法ハーブ」「合法ドラッグ」と称して販売されているものの中には、大麻成分のように規制対象の薬物そのものや、法律の規制対象にこそなっていないが、それらと類似の有害性が疑われる成分を含むものがあります。

名前からは安心であるかのような誤解を受けますが、体内に取り込むと幻覚、妄想等の精神異常が生じたり、意識消失、呼吸停止などに陥ることもあり大変危険です。

違法ドラッグはインターネットや繁華街の小売店等で、芳香剤や植物の乾燥品として入手されるとのことですが、とても危険です。絶対に近寄らないようにしましょう。



高等学校奨学金(非課税世帯)

市町村民税非課税世帯のお子さんに対して高等学校への進学を支援する制度です。2・3年生で継続される方も毎年申請が必要です。

■申請期限

第1次申請 2月29日(水) 新1～新3年生の方
第2次申請 7月2日(月) 1～3年生の方
随時申請 7月3日(火)以降 1～3年生の方

■支給要件等

- 市町村民税非課税であること
- 母子家庭、父子家庭等であること
- 在学証明書等

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766-3903

母子家庭奨学金

母子家庭のお子さん(乳幼児から高校生)の養育や教育を支援する制度です。毎年申請が必要です。

■申請期間等

4～5月申請 4月1日現在支給対象者…1年分支給
※必ず5月31日(木)までに申請してください。
4月2日以降対象者…申請の翌月以降支給
6月以降申請 申請時点で支給対象者…申請の翌月以降支給

■申請書提出先

福知山市福祉保健部子育て支援課

■支給要件等

- 母子家庭であること(証明等必要)
- 京都府の他の奨学金との併給制限あり
- 在学証明書(高校生のみ)

【お問い合わせ】 福祉室 ☎22-5766

「京都おもいやり駐車場」に係る利用証を発行しています

京都府では、歩行が困難な方も安心して外出できる社会を目指して、公共施設や商業施設に設置されている車いすマーク駐車場の適正利用を図るため、昨年9月1日から利用証を発行しています。

障害者、高齢者、けが人、妊産婦、難病患者など、歩行困難な方や移動に配慮が必要な方(一定の要件あり)で、利用証を希望される場合は福祉室(☎22-5766)までご連絡ください。



利用証

相談・検査など こんな時は保健所へ

※実施日については変更する場合がありますので、お問い合わせください。

業務名	内容	実施日	お問い合わせ先
一般健康診断(有料)	検尿、血圧、X線、診察など 一般的な検査・相談	偶数月第2月曜日※ 13:00～14:00受付	企画調整室 22-5744
エイズ・クラミジア・肝炎検査 (無料・予約制・匿名可)	予防相談、検査	毎週月曜日 9:00～11:00受付	保健室 22-6381
栄養相談(無料・予約制)	肥満、糖尿病、高脂血症などの 相談	毎月第2月曜日 13:00～16:00	
発達クリニック(無料・予約制)	乳幼児の発育、発達などの 相談	実施日はお問い合わせください。 13:00～16:00	
子育て親の心の相談 (無料・予約制)	子育てをしながら悩む親の カウンセリング	毎月第4金曜日 13:30～16:30	福祉室 22-3903
精神保健福祉相談 (無料・予約制)	心の悩みや病気についての 相談	毎月第2・4火曜日 13:00～16:00	
思春期・青年期 心の健康相談 (無料・予約制)	思春期・青年期の心の相談	毎月第1・3火曜日 13:00～16:00	環境衛生室 22-6382
飼えなくなった犬・猫引き取り (有料)	飼い犬・飼い猫に限ります	毎週金曜日 9:00～11:00	

中丹西保健所だより 第115号
平成24年2月8日発行

編集・発行/京都府中丹西保健所(京都府中丹広域振興局健康福祉部)
〒620-0055 福知山市篠尾新町1丁目91