

たった一人のあなたです
たった一つの命です

～新潟県自殺対策キャッチフレーズ～



一人で悩まず
相談しましょう！

健康せきかわ21

いきいきライフ

こころとからだを大切に

3月は「自殺対策強化月間」です

3月10日は
福祉健康フェア

3月は、全国的に自殺者数が多い月です。こころとからだ
が疲れていると、自分自身
でこころの不調(うつ状態)
に気付きにくく、「命を絶つ
以外に解決方法がないのでは
ない」と一人で考え込んでしま
う場合もあります。

村の自殺の現状は県全体と
類似していて、若者、働き盛
り、高齢者の3つの年齢層に
多いです。自殺は、うつ病や
アルコール問題と強い関係が
あり、不眠や食欲減少などの
身体症状や、お酒のトラブル
(寝酒など)等との関連が言
われています。

一人で抱えず、まずは相談
されることをお勧めします。



こころとからだの変化に
目を向けましょう！

Q 眠れますか？

Q 食欲はありますか？

Q 体重は減っていませんか？

Q お酒の量が増えていませんか？

Q (寝酒やお酒のトラブル
など)

Q 「いつもより元気がない」

「いつもできていたことがで
きない」などの変化はありま
せんか？

普段からストレスを
ためない心がけも

▼一人で悩まず相談し、話す

▼体を温める・お茶を飲む

▼マッサージやストレッチを
する

▼風邪を予防する(ストレス
で免疫力が落ちる)

▼おなかを使った深呼吸

▼ガムをかむ

▼おなかを温める(お茶を飲む)

▼マッサージやストレッチを
する

▼風邪を予防する(ストレス
で免疫力が落ちる)

▼おなかを温める(お茶を飲む)

▼ガムをかむ

相談窓口

「障がいに関する相談会」：毎月村内で開催。
*こころの健康などについての相談会。日程等は広
報でお知らせ。

「地域生活支援センターはまなす出張相談会」
* 3月25日10時～12時、さくら工房で開催。
(相談支援専門員による相談会)

新潟いのちの電話

* 村上市近郊 ☎53-4343 (24時間・年中無休)
* 毎月10日8時～翌朝8時は無料。
フリーダイヤル ☎0120-738-556

村上地域振興局 健康福祉部 (村上保健所)

連絡先：☎53-8369

村の保健師

* 訪問や電話相談、その他相談機関の紹介や同行。
* 毎週月曜10時～14時「保健センター健康相談」
(個別相談)を実施。
連絡先：住民福祉課健康介護班 ☎64-1472



村では、地域での見守り役
である民生児童委員や健康づ
くり推進員などの方々にもメン
タルヘルスサポーター養成研
修会を実施しています。

そうした方々を通して、相
談につながることもできます。

村民会館アリーナを会場に
「生涯学習広場&福祉健康フ
エア」が開催されます。
当日は、こころと体の健康
相談や簡単ストレスチェック
ができるコーナーを設けます
ので、ぜひお越しください。

にゃん吉 健康スタンプラリーのお知らせ



ラリーに参加して健康への関心は高まったかじゃ～??

平成24年度 にゃん吉健康スタンプラリー最後のビッグイベント!! 「抽選会」を開催します



3月10日(日)に村民会館アリーナで行われる「福祉健康フェア」が今年度最後のラリー対象イベントになります。応募用紙持参で福祉健康フェアに足を運んで頂いた方を対象に抽選会を実施します。大勢のご参加お待ちしております。

4個以上スタンプを集めて頂いた方は役場住民福祉課(3月中)と福祉健康フェア会場にて応募用紙と引き換えに健康グッズをお渡しします。応募用紙に必要事項をご記入の上ご持参下さい。

【問い合わせ先】

住民福祉課健康介護班 TEL 64-1472

健康講座

98

心房細動のお話

新潟県立坂町病院 院長 鈴木 薫

心臓は大きく分けて4つの部屋から出来ています。心臓の上の部分を心房と呼び静脈から血液が心臓に戻ってくる部分です。下の部分は心室と呼ばれ心臓から血液が出て行く部分で夫々右左があります。普通は規則正しく心房が興奮し心室に血液を送り込み、その後心室が興奮し全身に血液を送り出します。その為、脈は規則正しく打っています。心房細動は心房が一分間に400以上の速さで興奮する為、心室は心房と一緒に興奮しないで不規則に興奮します。その為、脈はバラバラになり、脈が速くなったり遅くなったりすると感じる場合が多くなります。

心房細動は死なない病気で症状が無い場合も多いですが、最も恐ろしいのは脳梗塞にな

りやすい事です。田中元首相、小淵元首相、更には巨人の長島さんも心房細動から脳梗塞になったと思われます。脳梗塞は生命が助かっても後遺症が残り、その後の生活に支障をきたす事が多いので予防が最も大事です。

心房細動による脳梗塞は、抗凝固剤(ワーファリン、プラザキサ等)で普通の人と同じ程度まで危険を減らす事が出来るといわれています。抗凝固剤を飲むには幾つか注意する事があります。ワーファリンは量が多すぎると出血が止まらなくなりますが、量が少ないと効果がありません。その為、血液検査の値をみて量を調整する必要があります。納豆、わらびや青汁等を食べると薬の効果が無くなります。一度効果が無くなると同じ量

の薬を飲んででも駄目で、量の調整をやり直さなければなりません。だから、「少しぐらいなら食べても」は禁物です。プラザキサは何を食べても良く、血液検査の回数も減ります。しかし、1日でも飲まない効果が無くなりますのでキチンと飲む必要があります。抗凝固剤を飲まないでいて脳梗塞になった人は数多くいます。抜歯も昔は抗凝固剤を中止して行っていました。今は服用したまま行っています。内視鏡も服用したまま行う施設が増えてきています。薬を休むか否かは必ず処方している医師に相談して下さい。また、出血しやすい、皮下出血しやすい等の場合も必ず受診して下さい。



*このコーナーへのお問い合わせは、**県立坂町病院へ。**

☎62-3111