

# 健康せきかわ21

## いきいきライフ



### 自分のこころの不調や疲れに気付いていますか

### 9月は「新潟県自殺対策推進月間」

こころの不調や疲れた時には「うつ状態」が現れる場合があります。

自分のこころの状態を知り、早く対処しましょう。



#### ☆大事なポイント☆

自分のこころが不調な時のサインを知ろう

例えば・・・イライラする、酒やたばこが増す、寝不足、買い物に走る、ミスが増える、人間関係に過敏になるなど

サインを早めに受け止め、自分でできる気分転換やリラックスをしよう

例えば・・・散歩、話す、よく寝る、親しい人と会う、休む、肯定的に考えてみる、無理しない、温泉に入る、読書など



お酒への依存は、うつ病の悪化や自殺と関連すると言われていて、注意が必要です。



### むし歯ゼロの子にピッカピッカ賞！

3歳児健診で、おし歯が1本もなかった子どもたちに「ぴっかぴっか賞」が贈られました。  
(順不同・敬称略)

【6月21日実施】

- ▷小池 結人 (下関)
- ▷渡邊 笑里 (高田)
- ▷高橋 玲那 (金俣)
- ▷横山 廉 (打上)
- ▷近 美翔 (高田)
- ▷近 梨里菜 (上関)



不調が続く時は、一人で抱えず早めの相談や受診、治療が効果的です。保健師の訪問や同行もできます。

また、精神疾患への医療費助成事業や相談機関等もありますので、ご相談ください。

全国的に昨年の自殺者数は3万人を割って減少し、県全体でも減少しています。村では、昨年からはNPO法人ホップステップげんきとともに、自殺対策事業「生ぎろでキャンペーン」を継続実施しています。11月には自殺防止講座を実施予定です。詳細は後日、チラシ配布でお知らせします。

# 9月9日は「救急の日」です

## 診療所・病院を上手に利用しましょう

救急医療体制は、傷病者の症状に応じて

- ① 初期（比較的軽症な患者の診療：かかりつけ医、休日夜間急患センターなど）
  - ② 第二次（手術・入院を要する患者の診療：病院群輪番制病院、救急病院など）
  - ③ 第三次（24時間体制による重篤救急患者の診療：救命救急センターなど）
- に区分し対応していますので、適切な医療機関を受診しましょう。

### 【診療所・病院の上手な利用のポイント】

◇何でも相談できる「かかりつけ医（ホームドクター）」を持ちましょう

まずは、かかりつけ医に相談し、適切な医療機関を受診しましょう。他の診療科や総合病院での受診が必要であれば、かかりつけ医に紹介してもらえます。

◇できるだけ昼間に受診しましょう

昼間の診療時間内には、医師だけでなく看護師、検査技師、薬剤師など多くの医療スタッフが揃っているので、検査、投薬などもスムーズに受けられます。

詳しくは、県医務薬事課（TEL 025-280-5183）まで

# 健康講座

104

## 鼻みず・鼻づまりへの対応

新潟県立坂町病院 小児科 石塚利江

鼻づまりは薬物では治りません。鼻みず合併時には鼻吸引が最も有効です。

鼻みず・鼻づまりは、子どもにとってはしばしば見られる症状ですが、特に生後3か月までは、鼻呼吸が主で口呼吸はできないので、鼻づまりだけでも呼吸困難になることもあります。

鼻みずは自律神経にコントロールされているので、お風呂に入ると温まると少なくなりますし、夜寝る時は副交感神経が優位になって多くなります。

水500mlで作成した食塩水を点鼻して流して、その後に行ける限り吸引する方法（鼻洗浄）は有効です。

後者をすすめる先生が多いと思います。

### ②薬物を用いて減らす

抗ヒスタミン薬が鼻みずを減らすとして処方される先生もいますが、改善は乏しいと報告されています。痙攣を起こしやすくなる、分泌物が粘りやすくなり、中耳炎や痰の切れも遅くなるので症状が長引くなどの副作用があります。乳幼児にはきわめて慎重でありたい薬です。

①物理的に鼻みずを除去する  
これはお家でできます。市販されている種々の吸引装置を用いて吸い取ります。

重曹5g・食塩20g・蒸留

鼻づまり用の点鼻薬（血管収縮剤）についても痙攣・呼吸抑制・心臓への副作用があり乳幼児ではやはり慎重が必要で、鼻水が色づくのは細菌感染

ではありません。ですから抗生剤は必要最低限にしか処方されません。安全性を優先した治療を選びましょう。

2歳以下の子どもで、反復して中耳炎を起こすなら、お家での予防・対処法はなんと云っても鼻を清潔に保つことです。先に述べた鼻洗浄を朝晩1回ずつすると、反復する中耳炎の予防にもつながります。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111

