



健康せきかわ21 いきいきライフ

9月は新潟県自殺対策推進月間です 自殺防止「生きろでキャンペーン」事業にご協力ください

全国の年間自殺者数が3万人を切りました。県でも減少していますが、自殺死亡率では全国ワースト上位が続いています。村では、NPO法人ホップステップげんきや県とともに、村民の方々に村の現状を知ってもらい、自殺防止の力にしていく取り組みを行っています。ご理解ご協力をお願いします。
(自殺防止「生きろでキャンペーン」事業)

『自殺防止事業』にご協力ください！

推進月間に合わせ、村のシンボルである丸山大橋をきれいな花（プランター）で飾り、いのちの大切さを考える事業を行います。花植えボランティアや元気になれるメッセージの寄せ書き、観覧にぜひご協力ください。

また、8つのうつ予防メッセージ「せきかわ しむなよ」のマグネット配布や、村民の皆さんへ元気になれるメッセージの聞き取りとその小冊子配布、11月には自殺防止講演会やコミュニケーション講座を行う予定です。

新成人にアルコールへの体質簡易検査シールやマグネットなどを配布しました



▲ベビー人形を抱き、20年の成長を感じる新成人。いのちを大切に



▲さっそく腕にシールを貼って試す新成人



▲8つのうつ予防メッセージマグネット

実施中

にゃん吉！
健康スタンプラリー

スタンプ集めて賞品ゲット!!

4月の村民健康ウォーキングから始まった対象イベントですが、各種健診や特定健診結果説明会などが終わり、今後は「歩く！健康教室」や各集落での健康懇談会など秋・冬の健康づくりイベントが対象となります。

ぜひ参加しスタンプを集めて賞品をゲットしましょう!!

なお、9月1日から平成27年3月27日まで、スタンプカード（スタンプ4個で賞品1個プレゼント）と引き換えに役場住民福祉課で賞品の受け渡しができます。



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 ☎ 025-280-5183 まで

健康講座

116

胆石症

新潟県立坂町病院 内科消化器科 姉崎一弥

胆石とは、肝臓で作られる胆汁という物質の排泄路にあたる胆管や胆嚢のなかで、胆汁成分が固まってできた固形物のことです。これによって生じる病的な症状を胆石症といいます。胆石症は胆石のできた場所により「胆嚢結石症」、「総胆管結石症」、「肝内胆石症」に分類されます。胆石は胆嚢に一番多いので、一般に胆石症といえば「胆嚢結石症」をさします。

胆石症の動向について詳しい疫学調査が行われていないので最新の詳細は不明ですが、近年増加していると推察されます。代表的な胆石はコレステロール結石と色素結石に分類されますが、コレステロール結石は胆嚢に、色素結石は胆管に多くみられます。また、コレステロール結石は白っぽ

くて非常に硬く、色素結石は茶色っぽくてやや硬いという特徴があります。

胆石の代表的な症状は腹痛です。この腹痛は「胆石発作」とよばれ、とくに脂肪に富んだ食事をしたあとにしばしばおこります。通常痛みが部位は、みぞおちから右の上腹部ですが、背中や右肩が痛くなることもあります。痛みの強さは、我慢できないくらい強い痛みものこともあれば、ズーンと重い感じがするだけの軽いこともあります。自然に数時間でスーッと治まってしまふことがあるのも胆石発作の特徴です。胆嚢は右の上腹部にあります。痛むところはみぞおちなので、胃が悪いと思ってしまう人が多いようです。

胆石のその他の症状として

は悪心（気持ち悪いこと）、嘔吐（吐くこと）があります。しかし、これらの症状は他のお腹の病気でも出現する症状で、胆石に特有のものではありません。胆石があると胆嚢炎をおこすことがあります。胆嚢炎をおこすと敗血症（細菌が体中に回ること）の状態となり、ショックや意識障害に陥り大変に危険な状態なので緊急に治療を行う必要があります。しかし、胆石があるからといって、かならず症状が出るとは限りません。正確な数値はわかりませんが、胆石を持つている人の約半数に腹痛があるものの、半数には症状がないとされています。

胆石による症状がある場合にはなんらかの治療が必要ですが、現在症状がなくても将来的に痛みをおこす危険性が高い場合もあるため医師と相談することが重要です。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111