



# 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

全国の年間自殺者数が3万人を切りました。県は平成26年に1割減少して600人を切りましたが、自殺死亡率では、全国平均を上回りワースト上位が続いています。県では、自殺者数が多い9月・3月を月間とし、県民に予防や注意を呼びかけています。

村では官民協働の自殺防止事業を通じて、村民の皆様は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や、精神疾患に関する相談機関や制度の周知等を行っています。今後ともご理解、ご協力をお願いします。

### ～いのちと体を大切に！～

新成人へ、アルコールへの体質検査シール・冊子等の配布、ベビー人形抱っこ体験を行いました。



◀ベビー人形を抱き、いのちを大切に、20年の成長を感じる新成人。



◀腕に貼ったシールで、体質をみる新成人



◀村民の方から集めたメッセージ「ココロ喜ぶ言葉集」冊子等の配布

### 子育て支援センター“すくすく”へ 遊びに来てね！

すくすくは、0歳児～入園前の子どもと家族が利用できる遊び場です。(全5会場)子どもとのびのびゆったり遊んだり、子育ての情報交換や、身体測定・健康相談ができる会場もあります。出入りは自由です。気軽に遊びに来てください。 ☎64-1277 (下関保育園内)



# 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

128

## 『ふるえ』のお話

新潟県立坂町病院 神経内科 新井亜希

「ふるえ」という症状は皆さんが不安に思う症状だと思います。テレビなどを見て不安になり、泣きそうな顔で病院に駆け込んでくる方がたくさんおられます。

皆さんが単純に一言で「ふるえ」と表現する状態（症状）は、その人によって各々異なり、当然、その原因となる病気もその人によって異なります。もちろん、治療も「ふるえ」の種類と原因によって異なります。「ふるえ」の病気は、たくさんあります。「ふるえ」はパーキンソン病だけではありません。

「ふるえ」の診察は、全身を診ることから始まります。血圧、脈拍、浮腫（むくみ）の有無、心音などの内科的診察に加えて、神経系については頭のとっぺんから足の先ま

で診察します。なぜなら、「ふるえ」の症状と原因疾患が多岐にわたるからです。肝心な「ふるえ」については、「体のどの部分が、どんな時に、どんなリズムで、どれくらいの振れ幅と速さ」で「ふるえ」のか、などを詳しく診察

します。そこである程度の病気の絞り込みを行い、さらに診断をはっきりさせるために血液検査、CT・MRIの画像検査などを行います。「ふるえ」という一言に対して、専門医はこのように診察を進めます。

さて次に、このような診察によって、「ふるえ」の病気として診断される頻度が高い病気についてお話ししましょう。頻度が高い病気としては、「本態性振戦」「薬の副作用」などが挙げられ、外来ではパーキ

ンソン病よりも多く見られます。

「本態性振戦」は、人口の2・5～10%、65歳以上の高齢者では5～14%以上で見られると報告されている日常的な病気です。いわゆる「手のふるえ」として発症することが多く、コップを持つ動作などで増強するため、普段は気にしていない本人も「いざ、何かしようとする」と困ってしまう」ということになるわけです。さらに「頭、声、下顎、足のふるえ」を生じることもあります。治療薬や治療法がパーキンソン病と異なるため、その見分けが重要です。

「薬の副作用」は、様々な様子の「ふるえ」を呈します。手が細かくふるえたり、手や体全体がピクツとするようにふるえたり、一見パーキンソン病のように見えたり、本当に多彩です。薬の影響なのか、何か別の病気なのか、その見分けはとても重要です。

「ふるえ」で困っておられる方は、専門医にご相談下さい。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎ 62-3111