



健康せきかわ21
いきいきライフ

3月は県の自殺対策強化月間です
～ みんなで守る 新潟のいのち ～

● 心の相談窓口

ナビダイヤル なやみ なし にいがた

0570-783-025

平成28年4月に自殺対策基本法が改正され、地域の実情に基づき、より実態に即した取り組みの実施が課題となっています。県の年間自殺者数は減少しましたが、500名を超える方が自殺で亡くなる状況は続いています。

自殺予防対策推進県民会議では、官民一体となって「健康問題」「経済・生活問題」や飲酒習慣への対策を話し合い、予防対策の県民運動を強化しています。村でも官民協働の取り組みを通して、村民の方に自殺防止の理解を広めています。

★注意サイン：

- ・眠れない ・孤立感を抱えている ・疲れ過ぎや体の不調
- ・不安になる問題を一人で抱え込む ・飲酒のトラブル
- ・人間関係のストレスで感情が敏感 ・食欲がない 等

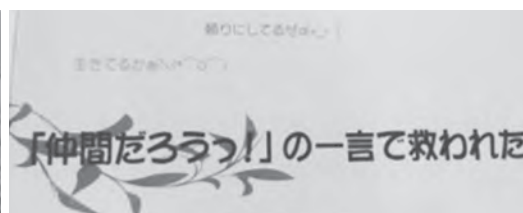
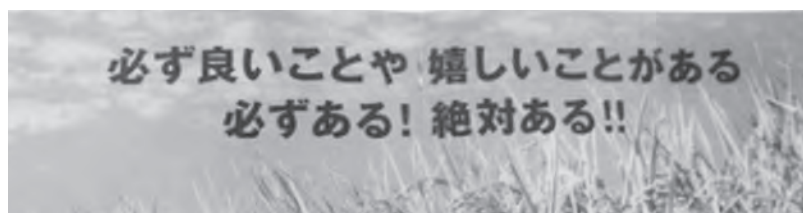
◆村や保健所は、健康相談の窓口です。

早めの相談や治療が大切です。一人で抱え込まず、ご相談ください。
精神疾患医療費助成制度（自立支援医療等）や、専門相談機関などがあります。
村上保健所：☎（0254）53-8369 精神保健福祉相談員がいます。

■ 3月12日（日）ふれあい福祉健康フェア「こころと体の健康コーナー」（無料）

個別健康相談、喫煙者の呼気測定、アルコールへの体質・ストレス度のチェック、ベビー人形抱っこ体験、体力テスト、歯っぴ〜コーナーなど他多数。ぜひご来場ください。
※ 3月1日全戸配布チラシをご覧ください。（「エンジョイ！生涯学習広場」と共催）

■自殺防止冊子「ココロ喜ぶ言葉集」より



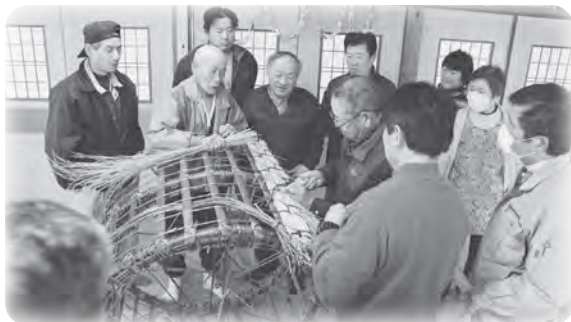
● 定期予防接種について ●

対象となる時期に接種しましょう。 ※対象を過ぎると、自費での任意接種となります。

9代目 大したもん蛇製作真つ最中

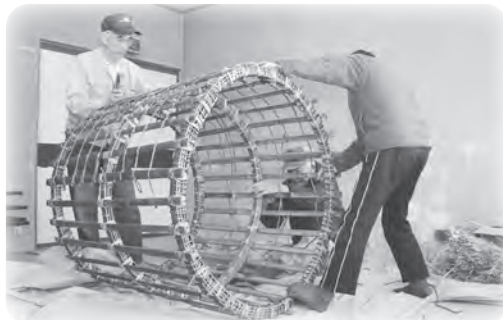
現在、各集落で9代目大したもん蛇の製作が進められています。

2月5日には、平内新集落で、ワラの編みこみ（六角だし）作業が行われました。須貝正春さん（高瀬）の指導を受け、集落のみなさんが役割分担（編みこみ、ヒモ渡し、ワラ渡し、ヒモ切りなど）して、スムーズに作業を進めていました。



▲平内新集落の様子

2月7日は、辰田新集落で「たが」の検査が行われました。三須真さん（下関）の検査を受けてから下糸渡しの作業を進めていきました。辰田新では、9人が交代で製作。平日は、3〜4人が集まって作業を進め、土日は平日仕事で集まれない人たちも集まってくるようにしていました。



▲辰田新集落の様子

健康講座

143

ノロウイルス感染の予防について

県立坂町病院 小児科 今田 研生

新聞報道などで既にご承知

と思いますが、昨年2016年に新型のノロウイルスが出現し、昨年末から今年にかけて例年になく速く流行してきました。冬休みに入り一旦は流行が緩やかになりましたが、和歌山県で集団食中毒が発生したように新学期に学校が再開されるとともに再び流行の兆しがみられています。

ノロウイルスは嘔吐や下痢を主症状とする感染性胃腸炎の原因ウイルスの一つで、乳幼児や高齢者では脱水をきたして症状が重くなったり長引いたりする場合があります。

このウイルスは感染力が強く、ウイルス粒子が100個以下という少量でも感染すると言われています。ウイルスを含んだ吐瀉物や水様の下痢便は飛沫となって周囲に広がり、家庭内で2次感染をする

場合も多くあります。

また、このウイルスはアルコールに対しても耐性があり、乾燥や酸などにも比較的強いと言われています。次亜塩素酸水（薄めた市販の漂白剤でも可）あるいは煮沸による消毒が有効ですが、消毒の際も手に付かないように必ず手袋やマスク等で防御してから作業をしましょう。

予防法として大切なのは入念な流水による手洗いです。手洗いではウイルスを無毒化できませんが、洗い流すことによってその数を減らすことが可能です。外出からの帰宅時や調理の前、食事の前、トイレの後などに流水と石鹸によって手を洗いましょう。特に指先、指の間、爪の間、親指の周り、手のしわや手首など不十分になりやすい部位をしっかりと意識して洗うように

します。但し、前述の消毒剤（次亜塩素酸水）で直接手を消毒することは危険ですので絶対にやめて下さい。手洗いに拭くタオルは共用せず、個人用タオルが使い捨ての紙タオルを使うようにして下さい。

ノロウイルス感染は症状が回復した後も長く便中にウイルスが残ると言われていますので、特にトイレ後の手洗いは十分にして感染を拡大させないようにすることが重要です。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎の出席停止期間は一般には定められていません。それは学校保健安全法によって指定される学校感染症には含まれないためです。発症後3日間は特に感染力が強いのですが、症状が治まってもウイルスが体内に残っているため5日から1週間程度はなるべく自宅で安静を保つことが望ましいと言えます。正しい予防法によってノロウイルスの流行を乗り切りましょう。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111