こころの健康づくりだより ～こころの健康づくり対策協議会より～

9/10（木）～9/16（水）は自殺予防週間です

毎年、９月10日から16日までを「自殺予防週間」として、国、県、町が連携した啓発事業等を通じて、自殺や精神疾患についての正しい知識を知っていただき、これらに対する偏見をなくしていくとともに、命の大切さや自殺の危険を示すサイン、また危険に気づいたときの対応方法等についても理解を深めていただくことを目的としています。身近な人の“いつもと様子が違う”…そんなとき、ちょっと気にかけてみたり、声をかけてみたりすることが、ゲートキーパーへの第一歩です。こころが辛いときは、ひとりで悩まず、ご相談ください。

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のこと。

◎電話相談

●こころの健康相談統一ダイヤル
TEL 0570－064－556（有料）
相談時間　月曜日　13時～16時（月が祝日の週は火）

●よりそいホットライン（24時間対応）
TEL 0120－279－338（無料）
相談時間　24時間対応
一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮者等に対する総合的な電話窓口です。

●三重いのちの電話
TEL 059－221－2525　相談時間　18時～21時
TEL 0570－783－556　相談時間　10時～22時
TEL 0120－783－556
相談時間　毎月10日　８時～20時
様々な困難や苦悩にあって、おひとりで苦しんでおられる方のための電話窓口です。

◎ＳＮＳ相談（LINEやチャットで相談ができます。悩みを相談してみませんか）

●LINE「生きづらびっと」友だち登録
チャットはこちら→https://yorisoi-chat.jp
相談時間：月火木金日
17時～22時30分（22時まで受付）

●こころのほっとチャット
～つながる、よりそう、やわらぐ～
https://www.npo-tms.or.jp/service/sns.html
（LINE）@kokorohotchat
https://line.me/R/ti/p/%40tch1397q???
（Twitter）@kokorohotchat
相談時間：
毎日　第一部　12時～17時（16時まで受付）、
第二部　17時～21時（20時）
毎月１回　最終土曜日～日曜日
21時～12時（11時まで受付）

9月24日～30日は「結核予防週間」です。

結核は、今なお主要な感染症であり、日本では、現在でも年間15,000人以上が結核を発症し、約2,000人が命を落としています。

結核とは

結核は、結核菌の空気感染によって引き起こされる感染症の一つです。一般的には肺の内部で増え、咳や痰、呼吸困難等の症状がみられることが多いですが、肺以外の腎臓、骨、脳等身体のあらゆる部分に影響を及ぼすことがあります。また、大人から子どもへ感染することもあり、特に小児では症状が現れにくく、全身に及ぶ重篤な結核に繋がりやすいため、注意が必要です。

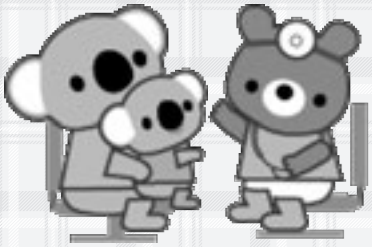
主な症状

・咳が２週間以上続く
・痰がでる（痰に血が混ざる）
・体がだるい
・微熱が続く
風邪のような症状ですが、このような症状が続くようなら、早めに医療機関を受診するようにしてください。

早期発見・早期治療のために

結核を発症しても、早期に発見できれば、本人の重症化が防げるだけでなく、大切な家族や友人等への感染の拡大を防ぐことができます。早期発見のためには、早めに医療機関を受診すること、「いつもと少し違うな」と感じるところを医師に伝えることが必要です。

子どもの結核について

結核に対する免疫は、お母さんからお腹の中でもらうことができないため、生まれたばかりの赤ちゃんも結核に感染することがあります。乳幼児は結核に対する免疫力が弱いので、全身性の結核にかかったり、結核性髄膜炎になることもあり、重い後遺症を残す可能性があります。

生後１歳までに結核の予防接種（BCGワクチン）を接種することにより、小児の結核の発症を52～74％程度、重篤な髄膜炎や全身性の結核に関しては64～78％程度罹患リスクを減らすことができると報告されています。標準的接種期間は生後５～８か月となっているので、期間内に予防接種を受けるようにしましょう。