

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月10日から16日は「自殺予防週間」です

9月10日は世界自殺予防デーです。2003年に世界保健機構（WHO）と国際自殺予防学会（IASP）が共同で開催した世界自殺防止会議の初日を最初の世界自殺予防デーとして、世界的に自殺対策に取り組む責任があると決意表明（宣言）された日です。



ゲートキーパーになろう！

「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。周りで悩んでいる人がいたら、やさしく声をかけてあげてください。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

ゲートキーパーは「変化に気づく」「じっくりと耳を傾ける」「支援先につなげる」「温かく見守る」という4つの役割が期待されていますが、そのうちどれか1つができるだけでも、悩んでいる方にとっては大きな支えになるでしょう。

「変化に気づく」

⇒家族や仲間の変化に気づいて声をかける

「じっくりと耳を傾ける」

⇒本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

「支援先につなげる」

⇒早めに専門家に相談するよう促す

「温かく見守る」

⇒温かく寄り添いながらじっくりと見守る



9月は「がん征圧月間」です。

がんはすべての人にとって身近な病気 日本人の2人に1人はがん

○がんとは

がんは、遺伝子が傷つくことによって起こる病気です。一部のがんにはウイルスなどの感染が関係している場合がありますが、がんという病気そのものが人から人にうつることはありません。

正常な細胞は、体や周囲の状態に応じて、増えたり、減ることをやめたりします。しかし、何らかの原因でできた異常な細胞が、体の中で無秩序に増殖しながら周囲に染み出るように広がったり、体のあちこちに飛び火して新しいかたまりを作ったりすることがあり、それを悪性腫瘍と言います。がんのことを悪性腫瘍ということもあります。

○がんの予防について

がんは、さまざまな要因によって発症していると考えられており、その中には予防できるものも多く含まれています。

<がんを防ぐための新12か条>

国立がん研究センターがん予防・検診研究センター

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙を避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから



<参考>・国立がん研究センターがん情報サービス <https://ganjoho.jp/public/knowledge/basic/index.html>

○がん検診を受けましょう

がんは「なりにくくする（予防）」ことができる病気です。しかし、がんに「ならないようにする」ことはできません。5つのがん（胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がん）は、検診を受けることで早期発見でき、死亡率が低下することが科学的に証明されています。

がんは発見できる大きさに限界があり、発見できる大きさになった状態から早期がんのステージに進むまで、たった1～2年と言われています。早期発見・治療を可能にするためにも、乳がん、子宮頸がん、胃がんは2年に1回、大腸がん、肺がんは1年に1回の検診受診を推奨しています。

○がん検診を実施しています

受診を希望される方は、子育て健康課（TEL377-5652）にお問い合わせください。

集団検診 (保健福祉センター(さわやか村)で実施)	日 程
・胃がん検診（レントゲン） ・大腸がん検診 ・胸部検診	令和6年1月28日（日） 令和6年2月4日（日）
・乳がん検診 ・子宮がん検診	令和6年1月28日（日）
・前立腺がん検診	令和6年2月4日（日）
個別検診（受託医療機関で実施）	日 程
・胃がん検診（胃カメラ） ・乳がん検診 ・子宮がん検診、子宮頸がん HPV検査	令和6年2月29日（木）まで ※対象年齢が限られているものがあります。 子育て健康課にお問い合わせください