

こころの健康づくりだより

【こころの健康のために】テーマ：世界メンタルヘルスデーについて

10月10日は、「世界メンタルヘルスデー」です



シルバーリボン運動

世界精神保健連盟が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）とされています。

こころの病気やメンタルヘルスに関する課題は身近な問題ですが、そのことに自分自身が気づいたり、周囲の人が気付いたりすることはむずかしかったりすることがあります。

あなたのこころがいつもと違うと感じたとき、まず、ご自身でその不調に気づいてほしい。そして、相談や受診などの行動に移してほしい。

周囲でこころの不調を感じていそうな人がいるとき、まずは、その不調に気づいてほしい。そして、その人に声をかけてみてほしい。

脳や心に起因する疾患（障がい）およびメンタルヘルスへの理解を促進する運動として、脳や心に起因する疾患（障がい）に対する誤解や偏見を和らげ、それらを抱えるご本人やご家族が生活（回復）しやすくなる社会の実現を目指し、世界規模で展開されています。

日本では2002年に福島県の浜通り地方（楢葉町）からはじまり、現在はNPO法人シルバーリボンジャパンが、毎年10月10日の世界メンタルヘルスデーに合わせて普及啓発イベントを行っています。

※ホームページ：

（厚生省）世界メンタルヘルスデーJAPAN2025特設サイト、SILVER RIBBON JAPANホームページ参照

世界メンタルヘルスデーとは |
世界メンタルヘルスデーJAPAN2025
特設サイト | 厚生労働省



知ってほしい お薬の話

朝日町では皆様に安全にお薬を使用してもらうために、令和4年度から四日市薬剤師会と協力しながらお薬に関する様々な情報をお伝えしています。

今回は飲酒が引き起こすお薬の影響についてお伝えします。

飲酒と薬



四日市薬剤師会
薬剤師 立川 卓

秋といえば食欲の秋。美味しい料理には、美味しいお酒が欲しくなりますよね。

今回は「飲酒と薬」についてのお話です。

実は多くの薬は肝臓で代謝（分解）されます。アルコールも同じく肝臓で分解されることから、多くの薬の働きに影響を与えてしまいます。

また、脳に作用する睡眠薬や精神安定剤などは特にアルコールとの相性が悪く、過度な眠気や、意識障害などの重大な副作用を引き起こすこともあります。

では、薬の服用中は一切お酒は飲めないのか？と言うと、必ずしもそうではありません。薬の種類だけでなく、個人の体質や病状、生活環境なども考慮する必要があります。必ず、治療にあたる医師・薬剤師に飲酒について伝えるようにして下さい。

