


保健師 だより **かけがえのない 命とこころを守りましょう!**



みなさんは、自殺者数がどのくらいいるのかご存じですか？
平成10年以降、自殺者数は全国で毎年3万人を超えています。この数は交通事故死亡者数を上回っています。自殺未遂者はその10倍、周囲で影響を受ける人はさらにその5～6倍はいるといわれますので、自殺は決して他人ごとではありません。

さて、自殺の理由としては「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」が挙げられ、その背景には、「うつ病」などが影響していると考えられています。自殺は「自分で選んだ結果」として受け止められがちですが、うつ病などが原因で健康なときのように考えることができなくなり、「自殺しかない」と思い込んでしまう場合が少なくありません。

原因不明の体調不良、眠れないことが続いている、楽しめていたことが楽しめなくなる、お酒の量が増える…など。これらは「うつ病の症状」と言われており、適切な対処のもと、風邪と同じように治療すれば治るものです。つまり、自殺は防げるものなのです。

周りの人がすぐにはできないことは、身近な人の「何か様子がいつもと違う」ということに気づくことです。また、自分でできることは、悩みなどがつらいときは1人で抱え込まずに、誰かに相談するという事です。相談相手は、家族や友人など身近な人でもよいですし、医療機関や相談窓口でもいいのです。話すことで、少しはホッとすることができると思います。自分では思いつかない解決策が見つかるかもしれません。

今一度、確認してください。自分自身、周りの大切な人に「いつもと違う様子」はありませんか？

主な相談窓口：西原町福祉部介護支援課Tel 945-5013 / 南部福祉保健所Tel 889-6945 / 沖縄いのちの電話Tel 888-4343 / 沖縄県民生活センターTel 863-9214 (消費生活問題) / 沖縄総合事務局金融監督課Tel 866-5070 (多重債務問題) / 法テラス沖縄Tel 050-3383-5533 (法律問題)

子宮頸がん予防(HPV)ワクチンの接種再開について

西原町では、平成23年1月20日から子宮頸がん予防(HPV)ワクチン接種の公費助成を実施しており、対象者のみなさまにお知らせしてきたところです。しかし、3月に全国的なワクチン供給不足が起き、接種差し控えの状態となっていました。7月20日より中学1年生から高校2年生の全学年において接種が再開されましたので、お知らせします。

ワクチンの予防効果を得るためには、3回の接種が必要になります。1回目の接種を平成23年9月30日までに終えていない場合、公費助成の対象となりませんので、接種を希望される方は早めに接種を受けてください。

接種名	接種対象者	接種回数	接種スケジュール	助成内容	自己負担
子宮頸がん予防(HPV)ワクチン	高校2年生(平成6年4月2日)～ 中学1年生(平成11年4月1日)	3回	初回・1ヵ月後・ 6ヵ月後	1回 15,939円×接種回数 (3回まで)	指定医療機関 のみ無料

※指定医療機関以外で接種をした場合は全額自己負担となります。医療機関はホームページで確認するか、福祉部健康推進課へお問い合わせください。

お問い合わせ 福祉部健康推進課 保健予防係 Tel 945-4791 FAX944-6551

結核予防週間 「体がだるい?」「咳がなおらない?」それって結核かも・・・

毎年9月24日から30日の1週間は「結核予防週間」です。

医療の進歩や結核対策の推進等により国内の患者発生数は減少していますが、今でも日本最大の感染症です。沖縄県において平成22年は260名の新たな患者数の登録があります。(うち南部保健所管内は43名。)

一般的に、結核は感染しても免疫機能によって結核菌の増殖は抑えられるため、ただちに発病するわけではありません。10人が結核に感染した場合、発病するのは1人から2人です。免疫力が弱まったときに発病するという方が多くなっています。

結核の初期症状はかぜとよく似ていて、右のとおりです。

結核に関するお問い合わせ 南部保健所健康推進班 ☎889-6591

(1) 2週間以上続くせき、たん (2) 発熱 (3) 血痰 (4) 胸痛 (5) だるい (6) 体重減少

結核の早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大事な家族や職場等への感染拡大を防ぐためにも重要です。

結核から身を守るために、
(1) 上記症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。
(2) 年に一度は健康診断を受けましょう。
(3) 赤ちゃんには生後6ヶ月までにBCG接種を受けさせましょう。

現在、結核の治療は良く効く薬ができ、薬を毎日きちんと飲めば治るようになりました。また、たん菌が出ていない状態であれば他の人へは移しませんので、外来通院での治療が可能です。**早期発見・早期治療と確実な服薬が治療成功のポイントです。**

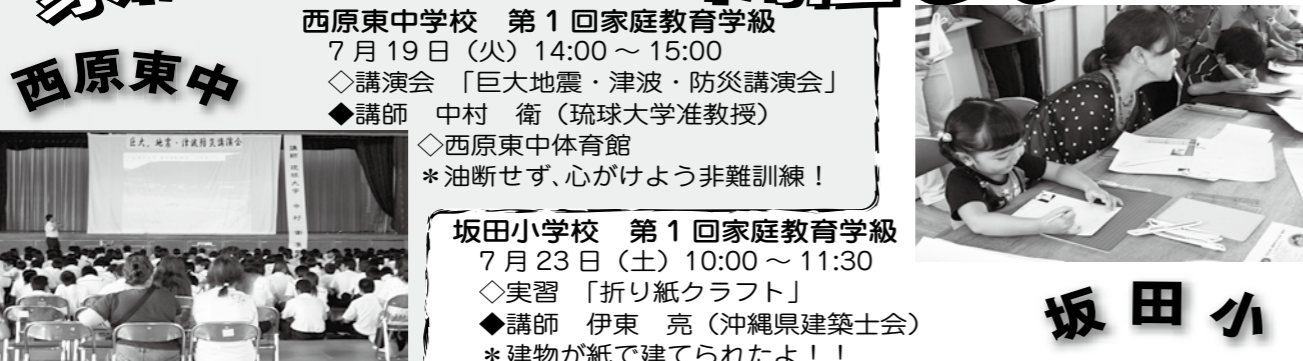
家庭教育学級を開催しました

西原東中

西原東中学校 第1回家庭教育学級
7月19日(火) 14:00～15:00
◇講演会「巨大地震・津波・防災講演会」
◆講師 中村 衛(琉球大学准教授)
◇西原東中体育館
*油断せず、心がけよう非難訓練!

坂田小

坂田小学校 第1回家庭教育学級
7月23日(土) 10:00～11:30
◇実習「折り紙クラフト」
◆講師 伊東 亮(沖縄県建築士会)
*建物が紙で建てられたよ!!



西原のこと、沖縄のこと、たくさん勉強します!

～西原町海外移住者子弟研修生受入事業～

「西原町海外移住者子弟研修生受入事業」により7月から、ブラジル・アルゼンチン・ペルーの3カ国から西原町に研修生がやってきました。ブラジルのサンパウロから来た那嶺 カオリ ラニエリさん(以下カオリ)、アルゼンチンのブエノスアイレス在住の呉屋 ギド アリエルさん(以下ギド)、ペルーのリマに住む小橋川 仲栄真 マリア テレサさん(以下マリ)の3人です。

Q. 沖縄に来た理由は?
カオリさん: 日本語や三線・踊り・太鼓など、沖縄の文化・伝統を習いたい。8月からレッスンする予定です。
ギドさん: 祖父母が生まれた沖縄に来たかった。アルゼンチンでエイサーを3年ぐらいやっている。エイサーが生まれた沖縄で踊りたい。
マリさん: おじいちゃんがペルーの沖縄県人会と西原町人会の会長をしていたから、来たいと思っていた。紅型を勉強したい。

Q. 沖縄に来た感想は?
マリさん: とても暑い!
カオリさん: ウチナーンチュは心がきれいでとても優しい。海がとてもきれい。まちにゴミが落ちていない。
ギドさん: 沖縄の景色がきれいで大好き。運玉森の頂上まで登ったときの景色がすごかった。

○毎日の生活はどうか?
カオリさん: 毎日楽しい。おばさんの料理はたくさんの野菜を使っていて味も控えめ。健康にいい。
マリさん: おばさんが時間を見てはドライブに連れて行ってきて、楽しく過ごしている。
ギドさん: 毎日忙しいけど楽しい。

3名とも祖先が西原町出身。その親戚や知人が滞在中の受け入れ先になっています。日本語がなかなか通じないこともあるようですが、楽しい日々を送っているそうです。

● 西原に来て、日本語を一生懸命勉強している3人。西原の人とどんどん触れ合う機会を増やして、交流したいとのこと。地域や自治会に呼んで、交流してみたいかがでしょう。
● (南米研修生に関するお問い合わせ: 教育委員会教育部生涯学習課 ☎945-5036)