

体がだるい？ 咳が治らない？ それって結核かも…

結核は過去の病気ではありません。県内では平成22年に247人が新たに結核を発症しています。そのうち約6割が65歳以上です。

① 結核はどんな病気？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症を起こす病気です。人にうつさないため、せきが出る時はマスクをつけましょう。結核は、6カ月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。

② こんな時はすぐに病院へ！

- 長引く咳（2週間以上）
- タンが出る
- 長引く（体の）だるさ
- 長引く微熱
- 胸の痛み
- 急に体重が減る

③ 発見されにくい高齢者の結核

65歳以上のかたは年に1回胸部レントゲン検査を受けましょう。また、健診等で胸部レントゲン検査の精密検査が必要となった場合は、自覚症状がなくても必ず受診しましょう。

④ 生後6か月までにBCG接種を受けましょう！

BCGは、結核に対する免疫をつけて、乳児の重症化を防ぐ予防接種です。生後3～6カ月に必ずBCG接種を。

問い合わせ…県中保健所 医療薬事課感染症予防チーム
TEL 0248-75-7818

田村市地域包括支援センター

●要介護状態にならないためには？

要支援1・2と認定されたかた、今後介護が必要となるおそれがあるかたの介護予防をプラン作成。また、地域で元気に暮らすための情報を提供をします。

●介護保険を利用したいんだけど…

介護保険制度の説明、申請のお手伝いをします。安心して生活できるよう、さまざまな機関と連携しながら調整します。

●権利がおびやかされてる！

1. 高齢者への虐待の早期発見
2. 成年後見制度の紹介
3. 消費者被害にも対応します

介護保険以外にも生活に必要ないろいろな制度の相談、福祉サービスの制度の説明や申請を代行します。

問い合わせ

田村市地域包括支援センター（田村市社会福祉協議会内）
電話：81-1307、81-1308（FAX 兼用）

【受付時間】 月～土曜日（祝日を除く）
午前8：30～午後5：15

相談は電話、来所、センターからの訪問など方法を問いません

自殺予防週間
9月10日～16日

突然の災害から半年…。非日常の状況が長く続くと、心身が消耗します。そのような状況下で受けるストレスは、個人の精神力や能力とは関係ありません。自分の気力、体力を過信せず、限界を知り、その範囲内で行動することが大切。まずは、心の健康をチェックしてみましょう！

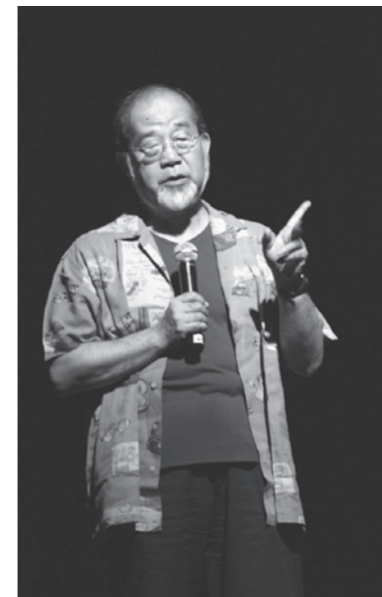
- 「大丈夫か」と聞かれると、どうも腹が立つ
- 興奮してしゃべり続けたり、せかせか動いてしまう
- ついイライラして、攻撃的になる
- 必死でやっているのに、成果が上がらない気がする
- これでよかったのかと、終始落ち込んでいる
- 何が最優先なのかを判断することができない
- 周囲の手助けを受け入れられない
- 人と会うのがおっくうで、寝てばかりいる
- 仕事への意欲がわかない
- 目の前のことに集中できない
- 生活リズムがバラバラ
- ストレスによる過食や拒食になっている
- 体調が悪く、疲れが取れない
- 眠れない
- お酒やたばこの量が増加している

このような兆候を感じたら、少し休養が必要です。こまめに緊張をほぐす時間を確保しましょう。

《心を守るポイント》

- 生活リズムの崩れは、心のエネルギー減少のもと。規則正しく過ごしましょう
- ビタミンやミネラル不足は心の動きにも影響します。栄養が偏らないように注意を
- 軽体操やストレッチなどで心身をほぐし、自律神経の安定を
- 朝一杯の水。目が覚めたら常温の水をゆっくり飲むと、心身のバランスが崩れにくくなります
- 一人で閉じこもるのは心の落とし穴。人とのつながりを大切に

一人で悩まず心の相談会を利用しましょう。期間中は各図書館に「心と命のためのコーナー」が設置されます。ぜひご利用ください。



▲船引保育所の子どもたちによる元気なよさこいダンスでのオープニング、ファッション評論家ピーコ氏の心温まるシャンソンの歌声、鎌田氏とピーコ氏の元気の出るトーク、そしてクワイツ芸術学院院長佐藤真人氏の心癒されるフルートコンサートのステージイベントとエントランスホールでの健康相談、中学生による「心と命サポート図書」紹介、作業所販売などの多くの関係者の協力でのコーナーイベントも開催されました。

市文化センターで7月16日、田村市、三春町、小野町の合同主催で開催された『田村地域「命を守る」イベント』。

自殺対策事業と震災・被災からの復興への願いをこめたイベントは「がんばらないでも あきらめない」のテーマのもと、900人を超える参加者で会場が埋め尽くされました。講演会では、諏訪中央病院名誉院長でチエルノブイリでの継続的医療支援をされてきた鎌田實先生から「地域の絆を大切に、現状を正しく学ぶ姿勢で丁寧生きていこう」というエールが送られました。

歌あり、笑いあり、涙ありの優しい時間を共有した参加者からは「ピーコさん

の飾らないトークと歌声に涙が出ました」「今まで泣けなかったけど泣けました」「何ヶ月ぶりかて歌を歌いました。心が晴れたような気がしました」「フルートのコンサートに心が癒されました」「鎌田先生の話、勉強になりました」「田村から逃げず、頑張っていこうと思えました」「自殺が心配な娘と一緒に来ることができて本当に良かった」「先の見えない不安な毎日ですが、先生の話のように、できることからゆっくりとやさしく生きようと思いました」「みんなが大変な思いをしている中、とてもいい企画でした。とても楽しかった」などのたくさんの感想が寄せられました。

がんばらない
でもあきらめない

平成23年度田村地域「命を守る」イベント