



9月10日(木)～16日(水)までの
一週間は自殺予防週間です

心の健康相談のお知らせ

一人で抱え込まず、どうぞ誰かに話してみてください。
解決の手助けができるかもしれません。

周りの方の協力も必要です。
大切な人を自殺で亡くさないためにみなさんと協力していきましょう。

悩みの背景には、心の病があることも少なくありません。
まずは、左にある「心の変化」

「体の変化」やサインに気がつけてあげてください。

心の変化

◆感情面 ……気分が沈む・涙もろくなる・不安・自分を責める・自分などいいない方がよいと考える・死にたくなる

◆意欲面 ……やる気がでない・集中力・行動力・決断力の低下・記憶力の低下・興味・関心がなくなる

体の変化

不眠・食欲不振・体重減少・全身の倦怠感・頭痛・耳鳴り・めまい・吐き気・味覚異常・腹痛・便秘・下痢・性欲減退

よく眠れない、なんとなく心が重い、心配ごとがいつもあり

気が晴れない、生きていくのがつらい、家族が元気なくいつもと様子が違う……など気にかかってませんか？

自分のこと、家族のこと、ご相談下さい。

保健師が0(ゼロ)のつく平日に相談をお受けしますので、ご予約ください。

時間

*開催時間：午前10時～午前12時

*開催場所：中里保健センター相談室

*申し込み：事前に「心の健康相談担当者」あてに電話でご予約ください。

*申込先：中里保健センター

☎57-3920

平成21年度 心の健康相談日(予定)

平成21年	10月20日	11月10日、20日、30日	12月10日
平成22年	1月20日	2月10日	3月10日、30日

※県内では経済問題による自殺が多いようです。多重債務や自己破産に関する相談の窓口にもなっています。
心と命に関する相談を受け付けます。相談者のプライバシーは厳守いたします。
自分の命、家族の命を大切にしましょう！



新型インフルエンザQ&A

Q. 妊婦にインフルエンザのような症状(38℃以上の発熱、鼻水、のどの痛み、咳など)が出た場合、どのようにすればいいの？

A. かかりつけの産婦人科医を受診することは極力避け、一般病院にあらかじめ電話をして受診してください。その際、妊娠していることを伝えてください。
妊婦さんは重症化しやすいため、早めに受診することが大切です。

Q. 糖尿病の治療をしています。が、特に注意することはありますか？

A. 糖尿病の方は、免疫反応が低下しており、感染症にかかりやすいといわれています。もし、感染が疑われる症状になったら、早めにかかりつけ医に連絡して指示を受けてください。

特に合併症のある方、高齢者の方は注意が必要です。(糖尿病なのに放置している人も、自分が高危険群であることを忘れず対処してください。)

Q. 症状はないが、検査しても

Q. 症状がない場合には検査の必要はありません。また、渡航歴や接触歴がある方で、新型の感染が強く疑われる場合でも、発症前に診断することは困難です。

Q. 自宅での治療となった場合、どうすればいい？

A. 次のようにしましょう。
〈患者さん〉
・毎日体温を測り、体調の変化に注意する(発熱が続く、水分がとれないなど、回復に向かわない場合は、再度医療機関に相談する。)
・個室で安静にし、外出はさける
・水分補給をこまめにする(イオン飲料など)
・マスクを着用し、咳エチケットを守る

〈家族の方〉
・患者さんの世話をするときにはマスクを着用する
・看病後などにこまめに手洗いうる
・タオル、食器の共用はさける
・患者さんの容態に注意するとともに、家族の体調管理にも気を配る

※病室等はこまめに換気し、ぬれタオルを掛けておくなど、湿度を保つようにしましょう。

Q. 症状はないが、検査しても

Q. 症状はないが、検査しても