

健康ほくほく通信

圖 保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.11 コロナ禍を乗り切るために

2020年の自殺者は2万919人（警察庁自殺統計速報値）で、19年（確定値）から750人増加しました。男女別では男性は11年連続で減少しましたが、女性は増加し、過去5年で最多となりました。

長引く新型コロナの感染拡大は、さまざまな形で生活の不安定さを引き起こしています。特に元々の生活が不安定な状況にある人は、さらに雇用不安や家庭の負担が重なり、心身ともにコロナの影響を受けやすいことが言われています。

毎年3月は自殺者数が最も多い月であることから、「自殺対策強化月間」として自殺予防への取り組みが強化されています。

ここでは、コロナ禍に対応した自分でできるメンタルヘルスケアや安心につながる行動を紹介します。これらは日本精神衛生学会や日本自殺予防学会が示しているものを要約したものです。



ポイント

- ①体のケア（適度な運動、バランスの良い食事、入浴、十分な睡眠）が心のケアとなる。
- ②感染者数などの情報に繰り返し触れないようメディアの視聴閲覧は限定的に。
ただし、公的機関からの具体的で確かな情報は大切にする。
- ③万が一感染したり、症状・リスクを自覚したときのとるべき行動の確認をする。
- ④信頼できない情報をむやみに他者へ拡散しない。
- ⑤問題を一人で抱え込まず、SOSを出すのをためらわない。
- ⑥親しい人と会話し、人との良い交わりを維持する。

北宇和病院
だより

3月3日は「耳の日」
今回は耳の健康についてです

臨床検査技師
わたなべ てるひこ
渡辺 輝彦

耳の構造は外耳、中耳、内耳に分けられ、外耳から入った音は、中耳を通して内耳に伝えられ、そこから脳に信号を送ることで音を聞き取ります。耳には「音を聞く働き」だけでなく「体のバランスをとる働き」があります。そのため耳に異常が起こると、難聴になったり、バランスを保つ働きが障害されて、めまいの症状が出ます。「耳鳴りや耳が痛い・耳が塞がった感じがする・音が響いて聞こえる・めまいがする」等の症状があるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

また、耳の病気がなくても、大きな音を長時間聞き続けたり、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。

耳の健康を保つには、ビタミンやミネラルが多く含まれる食品を摂り、ストレスや疲労を溜めないような食生活を心がけましょう。



鬼北町に100万円のふるさと納税の申込があり、返礼品として養殖のワカメが57.6kgが送られました。昨年の11月から行っている愛南町の共通返礼品は人気が高く、ふるさと納税の寄付額が増えています。



今月の1枚

編集後記
▼鬼北泉貨紙保存会を取材しました。取材をして強く感じたのは、会員の皆さんの泉貨紙に対する熱い思い。地域の伝統産業でありながら、泉貨紙の歴史や完成するまでの工程など知らないことがたくさんあった自分に反省しました。泉貨紙保存会だけではなく、町内にはさまざまな伝統を後世に継承しようと活動している団体があります。地域の伝統を大切にしていきたいためにも、それぞれの団体の活動を知ることから始めていきたいと思いました。（史）