

健康ほくほく通信

圖 保健介護課 保健係 内線3113～3116

No.23 「死にたい」人を一人でも救うために

毎年3月は自殺対策強化月間です。日本の自殺者は減少傾向ですが、毎年2万人を超える人が亡くなっています。

鬼北町の自殺の状況は、平成22年～令和元年までの10年間で25人が亡くなっています。そのうち50代・80代以上の男性、60代の女性が多く、性別では男性が約7割を占めています。

自殺を考える人は、「死にたいけれど生きたい」といった矛盾する感情が振り子のように繰り返されます。その迷いが以下の自殺のサインとなって現れます。

自殺のサインとは

- いつもより疲れている、眠れていない、食欲がない、イライラしている、仕事の集中力がないなど、生活面の変化が見られる。
- 「死にたい」「自分には価値がない」「つらくて仕方がない」など、直接自殺をほのめかしたり、つらさを訴える。
- リストカット、過量服薬などの実際死に至らない程度のそぶりをする。
- 今まで元気がなかったのが、急に積極的な態度がみられる。
- 身辺の整理をする。 酒量が増える。

自殺予防としてできること

自殺予防として大切な考え方は、「死にたい人の心をいかに（再び）社会になぎ止めるか」です。それは多くの自殺者が周囲に気付かれず、人知れず本人一人で死ぬことを決め突然亡くなることが多いからです。

いかに周囲の人が自殺サインに気づき、複数の相談者や支援者につながれるかが命を救う大きな一歩となります。

県こころといのちの

○ほっとダイヤル(電話相談)

平日17時～翌日9時

休日24時間

☎0120-188-556

○ライン相談 (SNS相談)

日・水・木曜日

18時～22時



北宇和病院
だより



新型コロナワクチン 3回目追加接種について

町内でも1月から新型コロナワクチンの3回目追加接種が始まっております。

ご承知のとおり、年初より愛媛県内でも新型コロナウイルスの爆発的な感染拡大がみられました。感染の主体となったオミクロン株は、重症化率は低いものの、感染力は従来の数倍と言われ、感染者の数が増えれば中等症以上の重篤な状態に陥る方の数も増えてきます。また、今後さらに変異株が出現し、再度重症化リスクが高まる可能性もあります。

残念ながら現在のワクチンでは感染自体を完全に防ぐことは困難ですが、重症化を防ぐ効果は期待できます。国の対策としても可能であれば出来る限り前倒しをして3回目の接種を受ける方向で進んでいます。町から3回目の接種申込みが届いた方は、なるべく早めに予約申込みの手続きをお願いいたします。

編集後記

▼今月の「ほくほく鬼北家族の絆」は、新型コロナウイルスの感染拡大により、取材を見送ったため休載します。

▼国道441号の新設道路で愛治自治会らが実施した交通茶屋。横断幕も用意され、この道路に対する地域の期待を感じ取ることができました。愛治地区の観光スポットと言えば内山展望台。この機会にここだけの絶景をぜひ見に行ってみてください。(史)

今月の1枚



予土線を走る列車に「しまんと開運汽車すまいるえきちゃん号」が1月29日から新たに仲間入りしました。これはJR四国と四万十交通が企画した日帰り観光ツアールに使用するために製作されたもの。黄色の車体に鮮やかな生き物たちが描かれています。