

9月10日(火)～9月16日(月)は、自殺予防週間です

<若い年代の自殺は横ばい>

自殺者の総数は減少していますが、若者の自殺は横ばいの状態が続いています。15～39歳の死因の第1位は、自殺です。特に若い年代のいのちを守る取組みが必要です。



○周囲の気づきと言葉でいのちを支えましょう！ ↓こんな様子に気づいたら声かけを・・・

- 表情が暗く元気がない
- 死をほのめかす投げやりな態度
- 仕事や家事で失敗が目立つ
- 酒量が増えた
- 体調不良(頭痛・腹痛・肩こり・腰痛など)を訴える

● 色々な方法で相談できます。一人で迷わず、相談してみましょう！

- こころの健康相談統一ダイヤル : TEL 0570-064-556
- 自殺予防いのちの電話 <https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php>

- SNS相談事業 : 『厚生労働省 SNS相談』と検索
- 支援情報検索サイト : 『支援情報検索サイト』と検索

10月17日(木)～10月23日(水)は、「薬と健康の週間」です。

薬が効いていない気がする。飲むのをやめようかな

いくつもの病院から薬をもらっているけど、「飲み合わせ」は大丈夫かな？

薬を買って病気を治したいけど、どれを選べばいいんだろう？



「薬」についてなんでも相談できる「かかりつけ薬剤師」や「かかりつけ薬局」を決めていただき、相談し、正しく使いましょう！

違法薬物、ダメ、ゼッタイ。

手遅れになる前に、相談を！

薬物について相談できる窓口があります

滋賀県立精神保健福祉センター ☎077-567-5010

保健所や警察署でも相談できます。



腸管出血性大腸菌感染症(O157、O111、O26など)に気をつけましょう

腸管出血性大腸菌感染症って??

感染力が強く二次感染がおこりやすい感染症です

人は50~100個程度で発症するため、**ヒトからヒトへの感染**（二次感染）が起こりやすい。

乳幼児・高齢者は重症化する可能性があります

特に、乳幼児や高齢者では、死亡または後遺症を残す溶血性尿毒症症候群（HUS）や脳症（けいれんや意識障害など）を引き起こす可能性がある重篤な感染症です。

潜伏期間が長く原因がはっきりしないことが多いです

2~14日（平均3~5日）と長く、原因食品・感染源が特定されにくいことが特徴です。汚染された食材・食品の流通や、調理器具や水などを介して、感染が広がる可能性があります。

主な症状は？

- ① **下痢**（通常の下痢、頻回の水様性下痢）血液の混ざった下痢
- ② **腹痛**
- ③ **発熱や吐き気**
感染しても発症しないこともあります。

感染経路

腸管出血性大腸菌に汚染された飲食物を摂取することにより感染します。

腸管出血性大腸菌に汚染された物品や菌を保有する人や動物との接触後の手洗いが不十分である場合に、感染します。

二次感染を防ごう！！

腸管出血性大腸菌は食品、物品を介して、感染が他の人に広がることをいいます。

排泄便の世話をする、下痢症状が続いている、下痢はなくなったが便の病原体が消えていない、家庭、保育園、

幼稚園、施設などふれあいの多い集団生活では二次感染に注意が必要です。

ヒトからヒトへの二次感染は、手洗いにより予防することが可能です。

○ 二次感染予防の注意はいつまですればいいの？ ☆

この感染症にかかった人が下痢をしている間は、特に二次感染の危険が高くなります。

菌が陰性化するまで排便の後始末や手洗いに注意が必要です。

☆ 食材に触れる前、調理前、食事前、排便後、排便のお世話の後などには、必ずせっけん流水で手洗

いをしましょう

☆ 消毒用アルコールを利用しましょう。

☆ トイレのドアのノブ、水道蛇口、水洗レバーなどよく触る面や、便座は消毒用アルコールを浸したペー

がんを防ぐための **新** 12か条

あなたのライフスタイルをチェック
そして今日からチェンジ!!

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：公益財団法人がん研究振興財団



がん検診を受けましょう ☆☆☆

編集後記

9月になりました。相変わらず厳しい残暑が続いていますが、いよいよ食欲の秋が到来！体重の増加には目をつぶり、秋の味覚を満喫したいものです。

