



3月は自殺予防強化月間です

こころの健康への気配りも忘れずに

まもろうよ こころ

高知県の自殺の現状

3月は節目の月、卒業や進学・就職や引っ越し・役職の変化や退職など、何かと生活に変化を来しやすい時期です。そして心の不調を来しやすい時期ともいわれています。



うつ症状のいくつか

身体症状

倦怠感の持続
食欲低下
体重減少
睡眠障害
頭痛や肩こり
体の痛み



精神症状

憂うつ
悲しい
寂しい
強い不安
焦りやイライラ
意欲低下
おっくう
無関心



思考・判断力

判断や決断ができない
考えが進まない
悲観的
自責感



※個人差はありますがこのような症状が多く見られます。

ストレス解消のヒント

深呼吸や腹式呼吸
ストレッチや散歩
15分程度の昼寝
会話や愚痴をこぼす
辛さを話す
好きな事が出来る時間を持つ
ストレス環境（職場や所属等）に関連のない人との交流 など
※過度な飲酒は控えましょう。



身近な相談先

健康福祉課 ☎ 22-3115
大正地域振興局 町民生活課 ☎ 27-0112
十和地域振興局 町民生活課 ☎ 28-5112
四万十町地域包括支援センター ☎ 22-3385
地域包括支援センター大正支所 ☎ 27-1212
地域包括支援センター十和支所 ☎ 28-5518
しまんと健康ホットライン ☎ 0120-788-410

電話相談窓口

#いのちSOS（特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク） ☎ 0120-061-338
よりそいホットライン（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター） ☎ 0120-279-338
いのちの電話（一般社団法人 日本いのちの電話連盟） ☎ 0120-783-556 ☎ 0570-783-556
こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556



薬の形には意味がある

飲み薬には色々な形があります。有効成分の特徴などを考慮し最適な形に作られています。

薬の中には特別な仕掛けをして効き方をコントロールしているものもあります。例えば、服用後、体の中で薬がゆっくりと溶け出し、効き目が長く続くように設計されているものや、特別なコーティングを施すことで胃では溶けず腸で溶けるように設計されたものなどがあります。

そのためこのような薬は、噛み砕いて服用すると、副作用が強く現れたり、期待した効果が得られないことがあります。噛み砕いて服用するチュアブル錠もありますが、それ以外は基本的には噛まずに服用しましょう。



3月の無料健康相談日

5・19・26日 予約不要

お気軽にお越しください!

[お問い合わせ先]
調剤薬局技術センター
☎ 22-1000

健康診査・がん検診

内 容	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
胃がん、結核・肺がん、 大腸がん、 若者健診・特定健診・後 期高齢者健診	4/15 (土)	8:00 ~ 10:30 (受付時間)	米奥小学校体育館 ※結核・肺がんは巡回のため 9時 40 分までです。	健康福祉課 ☎ 22-3115

子育て通信

健診・相談	日 付	時 間	場 所	お問い合わせ
赤ちゃん相談	4/5 (水)	13:30 ~ 16:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎ 22-3115
4 か月児・7 か月児 健診	4/12 (水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	
3 歳 6 か月児健診	3/22 (水)	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	
母乳相談	4/13 (木)	9:30 ~ 11:30	十和地域子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎ 28-5112

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供



からだに
いいはなし

心房細動の
おはなし2

心房細動が原因で脳梗塞？

前回に引き続き、心房細動のはなしをします。

心房細動があるのに、全く症状がない場合も多く、心房細動が慢性化した高齢者では、その状態で循環動態が維持されているため、自覚症状がほとんどありません。

心房細動のみでは、命に関わることはありませんが、心房細動で最も問題となるのは、血栓による脳梗塞の発症です。

心房細動で心房が震えたような状態となると、心房の中に血液のよどみができ、血液が固まり血栓を作りやすくなります。血栓があるとき剥がれ、血流に乗ってほかの部位の血管を詰まらせてしまいます。

特に脳の血管を詰まらせることが多く、脳梗塞（心原性脳塞栓症）をひき起こします。

心房細動が原因の脳梗塞（心原性脳塞栓症）は、他の原因で起こる場合に比べて重症で、死亡率も高く、寝たきりになる確率も高いと言われています。

気になる方は医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所

入吉宏紀・大川剛史（執筆）