健康のしおり

一人で悩んでいませんか…？

春は卒業や入学、就職や引っ越しなど何かと生活環境に変化を来しやすい時期です。

ストレスから不眠が続いたり、過度な不安や緊張から易怒（いど）的・悲観的な思いに追い込まれたり・・・心に大きな悩みを抱え込んでしまった時にも、相談先があること、ぜひ知っておいてください。

3月は“全国自殺対策強化月間”です

あなたは今、死にたいと思うほどの悩みをひとりで抱え込んでいませんか？いろいろな悩みが、あなたのこころのバランスを崩しているかもしれません。

もし、あなたが誰にも相談できずに一人で悩んでいるなら、私たちと一緒に考えていきませんか？

身近な相談先	四万十町役場　健康福祉課	☎22-3115	（月～金）午前8時30分～午後12時 午後1時～午後5時15分 年末年始・土日祝日は除く
	四万十町役場　大正地域振興局	☎27-0112	
	四万十町役場　十和地域振興局	☎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西部支所（大正・十和）	☎27-1212	
	しまんと町社会福祉協議会	☎22-1195	
	高知県須崎福祉保健所	☎(0889)42-1875	（月～金）午前8時30分～午後12時 午後1時～午後5時15分 年末年始・土日祝日は除く
	高知県立精神保健福祉センター	☎(088)821-4966	
	自死遺族『ひだまりの会』	☎(088)821-4966	
	高知いのちの電話	☎(088)824-6300	午前9時～午後9時 （毎月10日）午前8時～翌午前8時 （月～金）午後1時～午後3時 （24時間フリーダイヤル）
	いのちの電話フリーコール	☎0120-783-556	
	心のテレ相談	☎(088)823-0600	
	よりそいホットライン	☎0120-279-338	
	法テラス高知（日本司法支援センター高知地方事務所）	☎050-3383-5577	（月～金）午前9時～午後5時　年末年始・土日祝日は除く
	高知県司法書士会（総合相談センター）	☎(088)824-0999	（月～金）午前9時～午後4時　年末年始・土日祝日は除く
	高知県立消費生活センター	☎(088)824-0999	（日～金）午前9時～午後4時45分　年末年始・祝日は除く

〔お問い合わせ先〕健康福祉課　☎22-3115

医

からだにいいはなし

デンスブレストのおはなし③

乳がん画像診断を専門に行うある医師は「乳がんと診断された患者さんのうち、X線乳腺撮影マンモグラフィー（以下マンモ）で見落とされたと思われる人が20人に1人はいる印象」と話します。

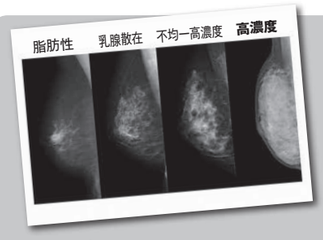
少なくとも今できることはまず、自分がデンスブレストかどうかの情報を得ること。

検診で、マンモの結果しか書かれていない場合があり、**デンスブレストかどうかわからなければ、医療機関に相談してください。**「もし、デンスブレストなら、従来のマンモに超音波を加える検診を受けた方がいい」と専門家も言います。

デンスブレストの女性の場合、マンモに超音波検査を加えてチェックすることで、がんを見つけやすくなることが、日本人約7万人を対象に行われた最新の大規模研究でわかっています。

マンモに超音波検査を加えることで、見つけられた早期乳がんは0・5%。マンモだけの場合の0・32%より**約1・5倍見つけやすくなる**のです。

一方でマンモは、超音波では見つけることができない石灰化と呼ばれる超早期がんを見つけるのには有効です。マンモと超音波を組み合わせることで、それぞれの不得意分野を補い合え、より検診の精度を高められます。



四万十町国保大正診療所
石井隆之・中川大輔・大川剛史

じゆうく。通信

皆さま、こんにちは！ 今月号から町営塾「じゆうく。」の取り組みについて、町民の皆さまにご紹介させていただくこととなりました。

町営塾「じゆうく。」は窪川高校生、四万十高校生が無料で通える塾です。町内高校の存続と魅力化を図るため、２０１６年１１月に開設されました。

「じゆうく。」のコンセプトは「塾だけど、塾らしくない塾」です。もちろん**普通の教科学習も行いますが、職業について調べたり、世の中のことについて深く考えたり、時には教室の外へ飛び出しての活動をしたり**と、いわゆる「塾」らしくない学びが行われています。これらの学びを通して、塾生は自分の興味を持っていること、好きなことを再発見していきます。

自分自身の**「好き」**を研ぎ澄ましていくことが**「主体性」**を身に着ける一歩です。自分の幸せを自分で創り出し、意志を持って行動する「主体性」を身に着けることが、これからの時代に求められることだと、私たちは考えています。

「じゆうく。」がこの「主体性」を育むためにどんな取り組みを行っているのか、次回以降、詳しくお伝えしていきます。

サラ通信

皆さま、Hello！How have you been? お元気で過ごしていましたか？ 私は無事にアメリカから戻ってきました！本当に楽しかったですが、日本に帰ると、「今年で最後か…」という感じになりました。

7月にはアメリカに戻らないといけないことになっていますので、残りの半年間は色々なことを経験して、たくさんの思い出を作りたいと思います！その中で、春が来たら、忙しくなります！ なぜかというと、春には花見があるからです！皆さまはご存知かもしれませんが、アメリカにも桜はあります！1912年に、東京市長であった尾崎行雄が友好関係をより良好にするためにアメリカの大統領にプレゼントしました。その3,000本の桜は今でもワシントンDCに咲いています。花見のような「全米桜祭り」「National Cherry Blossom Festival」はあります！しかし、出身地からワシントンDCは車で約14時間かかりますので、見たことはないです。

四万十町の生活はもう3年目になりましたが、日本でも花見は１回もしたことがないです。１回東京に遊びに行った時は桜を見ることができましたが、ピクニックをしながらといったゆっくりした経験はないです。今年は必ず行ってみたいと思っています。皆さま、いいスポットをご存知でしたら、ぜひ私に紹介してください！

〔お問い合わせ先〕
教育委員会　生涯学習課　☎22-3576

2月　学校給食食材の放射能測定

	検査期間	セシウム134	セシウム137	ヨウ素131
窪川学校給食センター	2/1～7	不検出	不検出	不検出
大正学校給食センター	2/1～7	不検出	不検出	不検出
十和学校給食センター	2/1～7	不検出	不検出	不検出

実 施 日：平成30年2月23日
検査機関：株式会社　日本食品エコロジー研究所
　　食品分析センター

※不検出とは測定下限値未満（<1.0Bq/kg）であることを示しています。検査に使用する食材は、約1週間分の原材料（調味料を除く）です。一定量を混合試料にして検査します。