



健康増進課

東保健センター 〒362-0015 緑丘2-1-27  
(母子保健・予防接種) ☎774-1414・☎774-8188  
西保健センター 〒362-0074 春日2-10-33  
(成人・精神保健) ☎774-1411・☎776-7355

# 9月10日～16日は自殺予防週間です

自殺予防週間中、JR上尾駅への横断幕の設置や市内路線バスにポスターを掲示するなど、さまざまな普及啓発を行います。

自殺は「個人の問題や選択の結果による死」ではなく、さまざまな悩みが原因で心理的に「追い込まれた末の死」であり、身近な社会問題として考えていく必要があります。まずは一人一人が自殺予防に関心を持ち、「こころ」の声に早く気付くことが大切です。

## 自殺は防ぐことができます

### 悩んだらまずは相談を！

悩み・ストレス・病気などでつらいときは、一人で抱え込まず誰かに相談してください。まずは家族や友人、同僚など身近な人に相談してみましょう。心配事に合わせて相談する相手を選ぶのもよいでしょう。

### 身近な人の様子が「いつもと違うな」と感じたら…

自殺を考えている人は、悩みを抱え込みながらもサインを発しています。ちょっと気になることがあったら次の4つの行動を心掛けましょう。

#### 自殺予防 4つの行動

～ゲートキーパーの意識を持って～

①気づき

家族や仲間の変化に気づいて、まずは「どうしたの？」と声を掛けてみましょう。

②傾聴

本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾けましょう

③つなぎ

早めに専門家や相談機関に相談するように促しましょう

④見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守りましょう

※ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、声を掛け話しを聞いて、必要な支援につなぎ、見守る人



## アルコールと自殺

度を越えた多量の飲酒は、体に害を及ぼすだけでなく自殺のリスクを高めると言われています。お酒を飲むと孤独感・憂うつ感などの感情が増し、衝動的な行動を起こしやすく「死にたい」という気持ちが強くなり、自殺という行動につながりやすくなります。厚生労働省が示す「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで20g程度とされています。適正な飲酒量で、節度ある飲酒を心掛けましょう。

#### <アルコールに関する相談機関>

上尾市西保健センター	TEL774-1411
鴻巣保健所(精神保健担当)	TEL048-541-0249
埼玉県立精神保健福祉センター	TEL723-1111(相談予約/平日9:00~17:00)
(公社)埼玉県断酒新生会上尾例会	TEL774-3520

## 母子・成人・精神保健事業スケジュール

各事業についての詳細は『平成26年度上尾市健康カレンダー』または市ホームページをご覧ください。健康カレンダーは東・西保健センター、市役所、支所・出張所などにも置いてあります。

### 母子保健 東保健センター ☎774-1414



- **妊婦教室** 10月8日(水)・16日(水) 9:30～15:15 【要予約】  
☎平成27年1～4月出産予定の人
- **両親学級** 11月9日(日) 9:30～15:15 【要予約】 ☎平成27年1～4月出産予定の人
- **10か月児健康相談** 9月18日(水) 9:00～10:00 ☎平成25年11月生まれの子ども
- **フッ素塗布** 10月10日(金) 13:15～14:00 ☎東保健センター
- **にこにこ健康相談会** 9月17日(水) 9:30～10:30
- **すくすく計測会** 10月1日(水) 9:30～11:00

### 成人保健 西保健センター ☎774-1411



- **運動教室** 9月29日(月)、10月9日(水) 13:30～15:30 【要予約】  
☎上平公民館
- **健診結果説明会** 10月1日(水) 【受け付け】 14:00～14:15  
☎上平公民館
- **精神科医によるこころの健康相談** 9月19日(金) 13:00～15:00  
【要予約】
- **臨床心理士によるこころの悩み相談** 10月7日(水)
- **成人検診(がん検診など)** 【実施期間】 5～11月 ※予約の空き状況など詳しくは市ホームページをご覧ください。

## 平日夜間・休日診療

### 平日夜間診療

#### ●小児科/内科

「平日夜間及び休日急患診療所」で行っています。  
(緑丘2-1-27東保健センター3階、☎774-2661・☎772-1353)  
【診療日】月～金曜日(祝日を除く)  
【診療時間】20:00～22:00(受け付け/20:00～21:30)

### 休日診療

#### ●小児科/内科/外科

「平日夜間及び休日急患診療所」(上記参照)で行っています。  
【診療日】日曜日、祝日、年末年始  
【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00  
(受け付け/午前は11:30まで、午後は15:30まで)

平日夜間及び休日急患診療所は、急患の人に急患の診療だけを行います。慢性疾患の診療やかかりつけ医などと同様の精密検査などには対応していません。また投薬は最低日数分になります。

#### ●歯科

「北足立歯科医師会休日診療所」で行っています。  
(鴻巣市赤見台1-15-23、☎048-596-0275)  
【診療日】日曜日、祝日 【診療時間】9:30～12:30

#### ●産婦人科 10月当番医

5日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
12日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122
13日	ひらしま産婦人科	☎722-1103・☎722-1146
19日	ナラヤマレディースクリニック	☎771-0002・☎771-3922
26日	上尾中央総合病院	☎773-1111・☎773-7122

【診療時間】9:00～12:00、13:00～16:00  
※広報掲載の後、当番医の変更が生じる場合もあります。各新聞の埼玉版休日医欄も参考の上、お出掛けください。

## 今月の健康

No.400

## 毛じらみ・頭じらみ

●保健センターより 日常生活での注意点  
子どもたちの間で集団発生することがある頭じらみは、頭を付け合って遊ぶ、寝具・脱衣かご・タオル・ヘアブラシの共有などで感染します。頭じらみが流行したことが分かったら、子どもには他人との間でタオルやヘアブラシなどを使い回さないように注意しましょう。また一人でシャンプーさせずに、時々点検も兼ねて、大人がしっかりと髪を洗いましょ。きちんと髪を洗うことで頭じらみを減らす効果が期待できます。  
感染物の消毒方法ですが、洗濯できるものは洗濯前に60℃以上のお湯に5分以上漬けてから洗濯しましょう。洗濯できないものはポリ袋に入れて封をして2週間以上放置してください。人から離れたしらみは、2～3日で死滅します。

毛じらみは、主に外陰部の陰毛とその周囲、時には脇毛の中や、まゆ毛に寄生し、特に毛の根元に白色の点状物として見られるのが通常です。症状としては主に軽いかゆみとして発症する場合があります。強いかゆみはありません。原因として最も多いのは不潔な性交による事が多く、治療としてはまず患部を清潔にすることで、症状によっては剃毛(毛をそる)やスミスリンパウダー(しらみ駆除に効果がある医薬品)の使用が一般的です。  
頭じらみの寄生する部位は主に後頭部から側頭部が最も多く、一般的にはかゆみはごく軽度、または症状がない場合が多く、虫体が毛皮に付着しているのが気付く事がほとんどです。治療は毛じらみと同様で、頭皮を清潔にすることとスミスリンシャンプーの使用で根気よく虫卵を除去することが大切です。虫卵もしくは虫体を確認できた場合、なるべく早く薬局へ相談することをお勧めします。  
上尾市医師会