

◎保健センターからのお知らせ

【問い合わせ】☎(0893)44-2111

新型インフルエンザの感染を防ごう

現在、新型インフルエンザの患者が全国すべての都道府県で発生しています。内子町でも8月以降、学校の部活動などを中心に各地域で患者の発生が確認されています。

これまでのところ、町内で確認された新型インフルエンザ患者に重症者はなく、抗インフルエンザ薬の服薬などによる自宅療養で順調に回復しています。

もしも発熱や咳など、インフルエンザのような症状があって医療機関を受診するときは、あらかじめ医療機関に電話して受診方法などを確認してください。

受診する医療機関が分からない場合や、症状について尋ねたい場合は、下記へご相談ください。

【相談先】発熱相談センター（八幡浜保健所）

☎(0894)24-6708

受付時間：平日の午前8時30分～午後5時15分

●インフルエンザの予防対策

新型インフルエンザも、通常のインフルエンザと同様の予防策が有効です。

日ごろから次のことに気を付け、感染を広げないように努めましょう。

- 外出したら丁寧な手洗いとうがいを心掛ける。
- 咳やくしゃみがでるときはマスクを着用する。
- マスクがないときは、ハンカチなどで鼻と口を抑え飛沫を飛ばさないようにする。
- 咳やくしゃみを抑えた手は、すぐに石けんで丁寧に洗う。
- 睡眠を十分に取り、栄養に気を配る。
- 室内を適切な温度・湿度に保つ。



9月10日～16日は自殺予防週間です

●自殺者は交通事故死亡者の4.3倍

全国の自殺者は、平成10年以降連続して3万人を超えています。愛媛県でも年間400人以上が自殺で亡くなっています。これは、交通事故による死亡者の4倍以上です。県内の人口10万人当たりの自殺死亡率は全国で11位となっています。

●中高年の男性が自殺者の大半を占める

心理的、社会的負担の大きい中高年男性の自殺が、自殺者数急増の主な要因です。自殺は、健康問題、経済・生活問題、家庭問題、勤務問題、男女問題、学校問題などが複雑に絡み合った、「追い込まれた上での死」であることが少なくありません。

●こんなときは要注意

自殺者の9割は、何らかの心の病を有していたとの報告があります。中でも最も多かったのが「うつ」です。しかし、感情や意欲低下などの心の変化は自覚しにくく、周囲も気づきにくいものです。「寝付きが悪い」「夜中に目が覚めて眠れない」などの心当たりはありませんか？ 疲れているのに眠れない日が2週間以上続く場合は注意しましょう。

●周りの人にできること

保健センター、または下記の医療機関・各種相談窓口にご相談ください。周囲の気づきや手助けが、本人を救うことにつながります。

相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心の悩み	愛媛いのちの電話	089-958-1111	1～10日 正午～翌朝6時 11日以降 正午～午後10時
		0120-738-556	毎月10日はフリーダイヤル(24時間、通話無料) 午前8時～翌朝8時
自殺について悩んでいる人	NPO法人 松山自殺防止センター	089-913-9090	月・水・金曜日 午後8時～11時
心の問題や精神的な悩み	こころのダイヤル	089-917-5012	月・水・金曜日 午前9時～正午、午後1時～3時 ※土・日・祝日、および年末年始を除く
心の病気、精神保健に関する相談	心と体の健康センター	089-911-3880	月～金曜日 午前9時～午後5時(面接相談は要予約) ※土・日・祝日、および年末年始を除く
	八幡浜保健所	0894-22-4111	