



# かけがえのない命を守るために ～3月は自殺対策強化月間です～



3月は、自殺対策強化月間です。自殺には、さまざまな問題が複雑に関係しており、多くが心理的に追い込まれた末の死であり、防ぐことができる社会的問題であると言われています。

自殺を考えている人は、悩みながらもサインを発しています。身近な人の対応が大切です。

## 身近な人ができる

### 自殺を防ぐための3つの対応ポイント

- ① **気づく** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ② **傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾けて話を聴く
- ③ **つなぐ** 専門家への相談につなげる



専門家へ相談することが、回復への第1歩です

健康推進課では、心の健康相談(予約制)を行っています。ご自身・ご家族についてなど、悩みをご相談ください。また、お酒の悩みは、愛西断酒会でも相談できます。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。

## 「こころの体温計」を利用してみませんか？

「こころの体温計」は、ストレス度やこころの落ち込み度など、こころの状態のチェックをパソコン・スマートフォン・携帯電話で簡単にできるものです。

こころの状態を知り、ストレスと上手に付き合うために、ぜひ「こころの体温計」をご利用ください。市ホームページからご利用いただけます。(利用料は無料。通信料は自己負担。)

直接入力される方は右記URLをご利用ください。 <https://fishbowlindex.jp/aisai/>  
携帯電話・スマートフォンからはQRコードもご利用いただけます。



**こころの体温計 (本人モード)**

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**

※レベルが上がる毎にクガをしていきます

**【水の透明度】落ち込み度**

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面(例)

こころの体温計は

- ・本人モード
- ・家族モード
- ・赤ちゃんママモード
- ・アルコールチェックモード
- ・ストレス対処タイプテスト
- ・楽観主義のすすめ
- ・いじめのサイン

の7つのモードがあります

問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833 FAX(28)8001 📄 <https://www.city.aisai.lg.jp/>



## 歯の健康講座

### 知覚過敏について

「知覚過敏」テレビのコマーシャルでもよく聞く言葉だと思います。

知覚過敏とは、冷たい物を摂取する際や歯磨きの時に、歯がしみるようになる状態を言います。

実際に「歯がしみるのでむし歯かも?」と不安になり来院される患者さんも多いです。

歯の表面は硬いエナメル質と呼ばれるもので覆われています。エナメル質がはがれて、その下にある象牙質が

露出することにより知覚過敏の症状が引き起こされます。

また、年齢とともに歯ぐきがやせてくると、歯の根元にある象牙質が露出され知覚過敏を発症する事もあります。歯科医院で「知覚過敏」と診断された場合は、コーティング剤や薬剤の塗布により露出した象牙質を保護する事で痛みを緩和します。ただ、重症になれば歯の神経を抜かなくてはならない事もあります。

まずは正しい歯磨きをきちんと行うことが大切です。歯がしみるからと、歯磨きがおろそかになると、知覚過敏だけでなく歯周病などの他の病気も引き起こす原因にもなります。

「なんだか歯がしみる・・・」そんな時は早めの受診をおすすめします。  
(海部歯科医師会)