

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～



お知らせ

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。

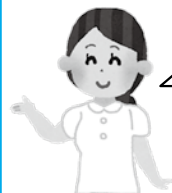
令和3年版自殺対策白書によると、我が国の令和2年の自殺者数は21,081人で前年に比べ912人(4.5%)増加しました。男女別に見ると、男性は11年連続で減少しましたが、女性は2年ぶりに増加しました。

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。

暮らしに便利

身近な人ができる自殺を防ぐための4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** 専門家の相談につなげる
- ④ **見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



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、こころの健康相談(予約制)を行っています。ご自身・ご家族について、ご相談いただけます。

「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・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。市の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。)

<https://fishbowlindex.jp/aisai/>



ハイ、119番です

健康ガイド

スポーツ

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。

ねこ 社会的なストレス

黒金魚 対人関係のストレス

水の透明度 落ち込み度

結果画面 (例)

水槽のヒビ 住環境のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

石 その他のストレス

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【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

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

イベント

子育て1・2・3

まちかどtopics

**こころの健康
相談統一ダイヤル**

☎0570(064)556

SNS相談事業

「厚生労働省 SNS相談」を検索

**よりそいホットライン
24時間対応**

☎0120(279)338
FAX 03(3868)3811

支援情報検索サイト

「支援情報検索サイト」を検索



歯の健康講座

『歯科用金属と金属アレルギー』

金属アレルギーは、世界で最も患者数の多いアレルギーとされており、日本でも近年増加傾向にあります。

金属アレルギーの症状は大きく2つに分類されます。

ピアスなどのアクセサリ類が直接皮膚に症状を引き起こす「局所性のアレルギー」と、金属には触れていない離れた箇所にも症状が出る「全身性の金属アレルギー」です。

お口の中の歯科用金属は、手足に水ぶくれや発疹が出る「全身性の金属アレルギー」を引き起こす可能性があります。

常に唾液や飲食物などの水分にさらされているお口の中の金属は、通常の金属より劣化が早く、その成分が経年的に溶け出し体に取り込まれます。歯科用金属が必ずアレルギーを起こす

わけではありませんが、体に取り込まれる金属成分の許容量は人によって異なり、それを越えた時に突然アレルギーは発症します。

金属アレルギーが疑われる場合、まずは皮膚科で検査を受け、アレルギーの原因を特定する必要があります。金属アレルギーの症状である皮膚炎症は必ずしも歯科用金属で起こるわけではなく、日用品や化粧品、食品、医薬品など様々な原因で引き起こされる可能性があるからです。皮膚科での検査の結果、歯科用金属に陽性反応が認められた場合は、その原因となっている詰め物や被せ物を取り除くことで皮膚症状が改善する可能性があります。

お口の中で金属が劣化すると、金属アレルギー以外に虫歯などのリスクも高くなるため定期的に歯科医院での検診やレントゲン診査を受けることをおすすめします。

(海部歯科医師会)