

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。

自殺者数の現状

令和4年版自殺対策白書によると、国内の令和3年の自殺者数は、2万1,007人(前年比74人減)でした。男女別に見ると、男性は12年連続で減少、女性は令和2年に続いて増加していました。また、厚生労働省が実施した意識調査では、**5人に1人が「これまでに本気で自殺を考えたことがある」と回答**しています。たとえ、自分自身は自殺を考えたことがなくても、自殺を考えるほどの悩みを抱えている人が周囲にはいるかもしれません。

いつもと違うサイン※に気づき、適切な対応で自殺を予防しましょう。

※いつもと違うサイン…食事量が減った、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つ、口数が減ったなど

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** 専門家への相談につなげる
- ④ **見守り** 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る



早めに気づき、
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(佐屋保健センター)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。

その他相談先等

こころの健康相談
統一ダイヤル

☎0570(064)556

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」
で検索



SNS相談事業

「厚生労働省 SNS 相談」
で検索



「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、こころの状態をパソコン・携帯電話で簡単に簡単にチェックできるものです。本人モード・家族モード・赤ちゃんママモード・ストレス対処法タイプテスト・アルコールチェックモード・楽観主義のすすめ・いじめのサインの7つのメニューがあります。

☆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。)

🌐 <https://fishbowlindex.jp/aisai/>

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

結果画面(例)

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833 FAX(28)8001



歯の健康講座

マウスピース型(アライナー)矯正装置の留意点

近年においてマウスピース型(アライナー)矯正治療への問い合わせが増えており、日本矯正歯科学会からの見解をお知らせいたします。

日本矯正歯科学会では「アライナー型矯正装置による治療指針」の中に推奨されない症例が記載されております。

1) 抜歯症例 2) 乳歯列期、混合歯列期で顎骨の成長発育や歯の萌出の正確な予測が困難な症例 3) 骨格性の不正を有する症例です。

マウスピース型矯正装置を使用するメリットもありますが、患者の使用状況に治療結果が大きく委ねられ、また、歯の移動範囲も限られていることから、予想外の治療経過をたどることや、目標とした治療結果が得られないこと

があります。そのため、治療を担当する歯科医師には、治療を開始する前に適切な検査・診断を行い、マウスピース型矯正装置の適応症であるかを見極めることができる知識、経験、技能が必要となります。さらに、もし目標とした治療結果を達成できないような場合には、治療状態の修復と再度治療目標を達成するために、マルチブラケット装置による治療方針の変更が必要となるため、マルチブラケット装置による治療技術を習得した歯科医師によって、マウスピース型矯正装置の治療をされることをお勧めいたします。また、マウスピース型矯正装置は国内外で作製されたものを問わず日本国の薬機法上の医療機器には該当しないため医薬品副作用被害救済制度の対象外となっています。**マウスピース型矯正装置を用いて治療する歯科医師には、診断、治療計画、設計等について矯正歯科学的な専門的知識が必要であることを知っておきたい。**

(海部歯科医師会)