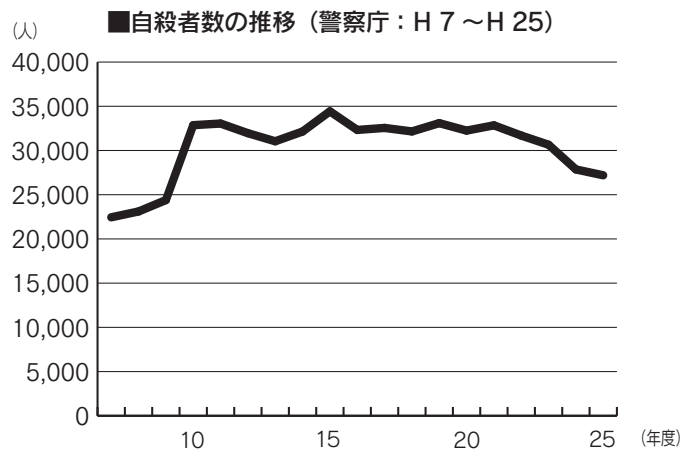




3月は自殺対策強化月間 いのちを守る

自殺者数の推移

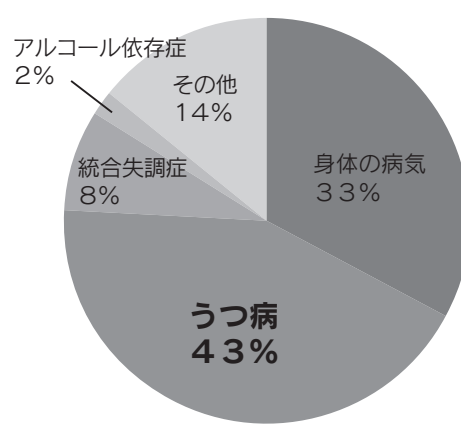
国内の年間自殺者数は平成10年に急増して以降、14年連続で3万人を超えて推移していました。平成24年は15年ぶりに3万人を下回り、平成25年は27,195人(速報値)と減少傾向にあるものの、依然として多くの人が自殺で亡くなっていることに変わりありません。



うつ病と自殺の関係

警察庁の調べによると、自殺で亡くなった人の約半数は健康問題によるものであり、その中でもうつ病は40%以上を占めていることがわかっています。このことからうつ病は、死にかかわる病気であると言えます。

原因・動機別自殺者数 (警察庁：H 25)



うつ病の症状について

次の症状のうち少なくとも2つが2週間以上続いている場合は、うつ病が疑われます。

- いつもと違う悲しい気持ちが消えない
- 以前は楽しめていた活動が楽しめず、興味が持てない
- エネルギーの欠如、疲れやすい
- その他、うつ状態にみられる症状
 - 自分に自信が持てない、自分を大切に思えない
 - 現実には失敗していないのに罪悪感がある
 - 死にたいと思う
 - 集中したり、物事を決めるのが困難
 - 動きが緩慢になったり、興奮してじつとしていられないことがあつたりする
 - 眠れない、または眠りすぎる
 - 食事に興味がわかない、食習慣の変化によって体重の増減が目立つ

家族や仲間の変化に気づく

「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」など、身近な人の様子がいつもと違うと感じたことはありませんか。そのような場合は何か悩みを抱えているかもしれません。借金、死別体験、過重労働、配置転換、昇進、引越、出産など生活等の「変化」は悩みの大き



な要因となります。一見、幸せそうに見えることでも本人にとっては大きな悩みになる場合があります。

まずは「声かけ」

大切な人が悩んでいることに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみましょう。

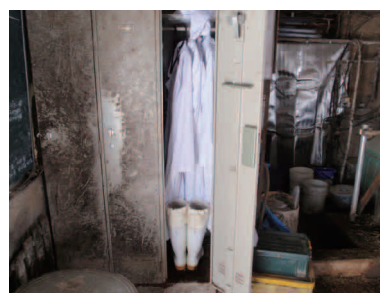
- 「眠れてますか？」
- 「なんだか辛そうだけど大丈夫？」
- 「何か悩んでる？よかつたら話して」
- 「元氣なさそうだから心配してたんだ」
- 「何か力になれることはない？」

<相談機関>

- ころの健康相談統一ダイヤル 0570-064-556
- いのちの電話 (長野) 223-4343
- 長野県精神保健福祉センター 227-1810
- 長野保健福祉事務所 225-9045
- 信濃町役場住民福祉課 255-3112

家畜診療所通信

獣医師：清水達夫



牛舎専用白衣と長靴

みなさんこんにちは、まだまだ寒い日が続いていますね。インフルエンザなどにかかっていますか？
むかし、バカは風邪をひかない！と言った人がいます。何を言ってバカとされるかは別として、何があってもへこたれず、うるさくらい元氣な人は風邪をあまりひかなかつたからとも言われています。「病は氣から」というように、氣分が落ち込むと免疫も低下し、病氣になりやすいというデーターもあるようです。寒くても、元氣でいたいですね！

(感染症) なのです。
牛にはインフルエンザはありませんが、冬場に流行るウイルス感染症があります。どのような症状かと言いますと、だいたい下痢を主症状としているものが多いです。1頭が下痢をし始めると、次々に牛群に下痢が広まり、約1週間で牛舎にいる牛ほぼすべてが下痢になります。下痢を始めてから約1週間で通常は治ります。この時、牛は食欲がなくなり、牛乳を出す量も減ってしまいます。
人間はインフルエンザに感染しないように、うがい、手洗い、マスクが基本ですが、牛はマスクをしたり手を(足を?)洗ったりしないので、牛舎にウイルスが入って1頭でも感染してしまつと、感染拡大を防ぐ方法はなかなかありません。ですので、牛舎にバイ菌(ウイルスなど)を入れないことが最も重要です。

つては、牛のうんちやおしっこよりも人間の方が汚いのです。ですので、牛舎にはむやみやたらと入ってはいけません。もちろん獣医師も例外ではなく、入る時は写真のように牛舎専用の長靴に履き替え、牛舎専用の白衣を着ます。これらは、「家畜衛生学」と言っており、獣医師は必ず勉強し、家畜にとつてなくてはならないものなのです。
【お知らせ】
家畜伝染病予防法により家畜の所有者は、年1回飼養頭数などを県に報告しなければなりません。報告対象者は次のとおりです。
① 牛・水牛・馬を2頭以上飼育
② 鹿・綿羊・山羊・豚・猪を6頭以上飼育
③ 鶏・あひる・うずら・きじ・ほろほろ鳥・七面鳥を100羽以上飼育
④ だちょうを10羽以上飼育です。
対象となる方は、役場産業観光課家畜診療所もしくは、長野県家畜保健衛生所までお問い合わせください。

広報しなの平成 25 年 12 月号が長野県市町村広報コンクールで総合 1 位を受賞 「広報しなの」が 2 年連続で総合 1 位を獲得

長野県と長野県広報協会が主催する、長野県市町村広報コンクールの結果が、2月4日に発表され、「広報しなの」平成25年12月号が、広報紙の部門で長野県の総合1位となりました。昨年の12月号に続き、2年連続の総合1位となります。



同号は、認知症をテーマにした特集記事を始め、信濃小中学校の修学旅行や博物館の記事についても高い評価をいただきました。取材にご協力いただいた町民の皆さまを始め、たくさんの方々のご協力により、今回の受賞できたことを深く感謝いたします。今後も、住民の皆さまに興味を持って、読んでいただける広報を目指していきたく思いますので、よろしくお願いたします。

同号は、役場玄関に配置してお配りしているほか、町ホームページの広報バックナンバーでもご覧いただけます。

図総務課 庶務係 ☎ (255) 3143 【信濃町ホームページ】 <http://www.town.shinanomachi.nagano.jp/>