

**毎年9月10日は
自殺予防デー**

毎年、9月10日～16日は、
自殺予防週間です。



智頭町睡眠キャンペーン
キャラクター
「スーミン」

日本の年間自死※者数は、平成10年以来、連続し3万人を超える状況が続いていました。平成24年から連続して3万人を下回り、平成29年度の自死者数は、2万1321人となり年々減少しています。

しかし、鳥取県では残念ながら近年々々減少してきた自死者数が、29年度は再び増加しています。自死者の特徴としては、若者の自死者数が増えている点であり、今後の大きな課題とも言えます。まだまだ予防対策が必要な状況にあります。

自死の原因はひとつではありません。体や心の健康、

暮らしや仕事の悩み、家族間の問題など複数の要因が複雑に絡みあっています。

そして、自死は個人の自由な選択ではありません。悩みや心配ごとをひとりで抱えて誰にも相談できず、心理的に追い込まれた結果、「自死でしか解決できない」と思い込んでしまうケースが多いようです。

そのような時、周囲の人が手を差し伸べ、話をじっくり聴いて、しっかりと気持ちを受け止めることが重要です。たとえたくさんの要因が複雑に絡み合っているも、悩みには必ず原因があり、その解決の糸口も必ずあるものです。

互いに助けを求め合える社会をともに築きあげていきましょう。

※鳥取県では、法律名等一部の用語を除き、原則として、「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いることとしています。

問合せ先 保健センター 福祉課 保健師 ☎75-4101

**「暮らしを考える会」を
各地区で開催**

「暮らしやすい暮らしと福祉を」智頭らしい暮らしと福祉を、昨年行われた「福祉を考える会」をさらに深め、智頭町での生活がより一層しやすい環境となるよう今年度は各地区単位で福祉・介護に関するさまざまな課題の解決策を共に考える会を開いています。

第一回目は、「日中独居」をテーマに家族と同居している人も昼間は一人で過ごす人の暮らしぶりやその人の思いを想定し、家族や周りの付き合い方やサポートを考えるワークショップを行いました。



那岐地区暮らしを考える会の様子

併せて智頭町の福祉に関するデータや地区ごとの傾向・特徴なども紹介し、参加された人からも意見やアイデアをいただくことができました。

福祉・介護の問題は、誰の身の回りでも起きる可能性がある

問題です。若者から高齢者まで多くの参加があり、地域全体で福祉・介護を考え、より一層「智頭らしい福祉」を推進してまいります。

引き続き開催しますので多数の参加をお待ちしています。

【各コーディネーターご紹介】

地域ケア会議 コーディネーター 生活支援コーディネーター



石谷 潤



勢登 郁代



竹本 匡吾



國岡 将平

私たちが
お伺いします！
福祉課 ☎75-4102

各コーディネーターは地域の人たちと協力しながら、自分たちの町をより良くしていくために様々な支え合い活動をつなげ、組み合わせる調整役をしています。困り事や相談など気軽に声掛けください。

睡眠時無呼吸症候群

検査室を訪問し、「睡眠時無呼吸症候群」について学びました。寝ているときに無呼吸、つまり、呼吸が止まってしまう状態が繰り返される病気だよ。ボクが質問係をします。

睡眠時無呼吸症候群は体にはどんな影響があるの？

睡眠中に無呼吸が繰り返されると、体の中の酸素が不足して、それを補うために、心拍数が上がります。そのため、脳も体も覚醒した状態になり、知らないうちに大きな負担を強いられてしまいます。その結果、日中に強い眠気・倦怠感や集中力の低下をおこしてしまいます。

その結果、どうなるの？

居眠り運転が代表例です。以前はあまり知られていませんでしたが、自家用車・高速バスなどの事故原因として注目され、社会問題



として取り上げられるようになりました。

交通事故となると、決して他人ごとではありませんね。

そうですね。ニュースで見ました。怖いですね。体への影響は日中の強い眠気・倦怠感や集中力の低下だけですか？

夜間の無呼吸による低酸素によって、高血圧、心筋梗塞、脳卒中や糖尿病などの合併症が生じることも分かっています。放置しておくとも危険です。

では、どうして寝ているときに呼吸が止まるんですか？

多くの場合は、空気の通り道である気道が塞がってしまつたためです。

肥満や首が太くて短い人、顎が小さい人は、気道が狭くなる傾向があります。

そして、熟睡すると、ノドや舌の筋肉が緩み、さらに気道が狭くなります。深酒や睡眠薬も誘因となり得ますよ。

でも、自分が寝ているときに、呼吸が止まっているかどうか分かりませんか。

そうですね。次のようなことが当てはまるかどうか、チェックしてみてください。

□ 毎晩、大きいびきをかいている(と)

□ 寝ている(と)

□ 寝ている間に息が止まっている時がある(と)言われている(と)

□ 運転中に、居眠りをした(し)ようになったことがある(と)

□ 寝たはずなのに、朝起きた時に、疲れが残っている感じが頭重感・頭痛がある(と)

□ 若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わった(と)

□ 肥満、高血圧、糖尿病、脂肪肝、痛風がある(と)

これらのうち、どれかが当てはまれば睡眠時無呼吸症候群というわけではありませんが、受診をして、必要な検査をすることになります。

寝ているときの呼吸の状態や、血液中の酸素濃度を調べる検査です。

一晩中検査するのですか？ 入院するとか？

いえいえ、まずは小さな機械を家に持ち帰って、装着して寝てもらいます。いつもの寝床ですから、安心ですね。もし、自宅での簡易検査で、睡眠時無呼吸症候群が疑われた場合には、一泊入院で詳しい検査をします。



簡易検査から始まり、精密検査をして、診断確定後に、治療を開始するという流れです。

不安があれば、かかりつけの医師に相談しましょう。もちろん智頭病院でも相談、検査、治療ができますよ。

治療は痛い…？

生活習慣の見直しは第一段階で、睡眠中の体位の工夫、規則正しい生活リズム・十分な睡眠時間の確保、肥満の人は減量、喫煙している人は禁煙、飲酒を控えるなどがあります。

病状が厳しい場合や生活習慣の改善が図られない場合は経鼻的持続陽圧呼吸療法装置の使用、そして、手術なども

大きなびきで悩んでいる人・家族はいませんか？

問合せ先

国民健康保険智頭病院 総務課

☎ 75-3211