



「心」疲れていませんか？ ～心の健康と自殺予防～

9月10日から自殺予防週間です。日本の自殺による死亡者数は、平成10年以降毎年3万人を超え、交通事故死者数の約4～5倍となっています。そして、自殺未遂者は自殺による死亡者の10倍は存在すると推定されています。自殺や自殺未遂が1件起きると、強い絆のあった人の最低5人が深刻な心の傷を負うと言われています。自殺は個人の問題として考えられがちですが、毎年百数十万人の心の健康を脅かしていることとなるため、社会全体の問題であるとも言えます。

自殺は、ひとつの原因から起こるのではなく、さまざまな要因が絡み合う中で起きると考えられています。その中でも、自殺と精神疾患の関連は深く、精神疾患の早期発見と適切な治療や支援が自殺予防の第一歩と言われています。

特に精神疾患の一つであるうつ病は、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。怖いのはうつ病になったことではなく、それに気付かず放置しておくことです。不眠や食欲不振、疲れやすいといった身体症状のほか、これまで問題なくできた仕事や家事ができない、集中できないといったことも、うつ病の症状のひとつです。身近な人が「もしかして・・・？」と思ったら、早めに専門機関への相談や受診を勧めましょう。

市では自殺対策の一環として、市ホームページで「ココロ元気チェック」を行っています。この機会に心の健康状態をチェックしてみたいかどうか？もしも心が疲れていたら、その人にあった休養が大切です。入浴や読書、ストレッチ、音楽を聴く、そして家族や周りの人と話をするなど、自分が落ち着く方法で、心身を休めましょう。



「でべその話」 ～小児の臍ヘルニア～

川口市立医療センター
外科



医師 平松 友雅

生後間もなくへその緒がとれた後に、おへそがとびだしてくる状態を「臍ヘルニア」といいます。いわゆるでべそのことで、赤ちゃんが泣いたりいきんだりしたときにへその根元から腸が飛び出てきておへそが膨らみます。さわると柔らかく、圧迫するとグジュグジュとした感触で簡単におなかの中に戻りますが、赤ちゃんが泣くとまたすぐ飛び出てきてしまいます。生後3カ月くらいはほとんど大きくなることもあります。ほとんどのでべそは放っておいても自然に治ります。だいたい5～10人に1人の頻度で臍ヘルニアを認めますが、大半は生後6カ月までにおさまり、その後も2歳までには90%以上が自然に治るといわれています。逆に、2、3歳になってもでべそが治らないときには手術して治します。また、でべそ自体は治ってもへその皮膚がのびてたわんだり、臍部の皮膚が変色してしまい見た目が気になるようなら手術をして臍の形を整えます。

最近では皮膚のたわみが残らないように、でべそをスポンジで圧迫固定して経過を見ることも有効と考えられており、医療センターでもこのような方法を行っています。たまに、コインをおへそに当ておく民間療法を耳にしますが、コインで皮膚がただれたりすることもありお勧めしていません。もしお子さんがでべそで心配がございましたら小児外科医にご相談ください。



被災地へ笑顔を届ける

NGO MARRI 代表 藤吉 裕二さん(筆)

「一人でも多くの人に被災地へ行って欲しい。話を聞くだけでも、被災者の心を軽くすることが出来るから」。

東日本大震災の被災地で支援活動を行う「笑顔届け隊」を主宰。月2回、ボランティアを募ってバスで宮城県石巻市や女川町へ向かう。

震災の1週間後、トラックに物資を詰め込み被災地へ駆けつけた。避難所では、物資が届かず、寒い中で身を寄せ合い、バナナ1本を数人で分け合って食べていた。物を届けるにも、がれきをどかすにも、人手が足りない。人を集めなければとバスを手配し、「笑顔届け隊」を始めた。

一生できる仕事をと、大工の道へ。3年間住み込みで修業し、21歳の春に独立した。

「周囲からは、独立したってうまいかなと言われたけど、人間やれば出来るんですよ」と語る。仕事で木材を扱っていることもあり「自分たちが壊した自然は元に戻してから子どもたちへ渡さなければ」と環境問題について学び始め、昨年5月に環境ボランティア団体を設立。講演会

やマイはし運動などを行う。現在、隊の活動以外にも支援活動を行い、一カ月の大半を被災地で過ごす。ハエや蚊に悩む避難所に網戸を取りつけたら「よく眠れるようになった」と大変喜ばれた。

被災者が仮設住宅へ入居し、数カ月経過するが、いまだにコミュニティも成り立たない。居住者同士が交流するきっかけとして花壇の花植えやバーベキューを行い、住みやすくなることを願う。

「人をジグソーパズルのピースに例えると、出っ張っている所が長所、へこんでいる所が短所。ピースをはめ込みパズルが完成するように、互いを補い合えば、どんな困難でも乗り越えられますよ」。

全体から見れば小さなことかもしれない。しかし、この活動は必ずや復興の礎の一つとなるだろう。(ま)

藤吉 裕二さん(筆)



文芸

短歌

金子富美子 選

雑木を気ままに植えて三十年鳥きて風きて花においくる 安行原 高橋 清

懸命に距離はかるらし尺取虫よ行く手は何処雨雲ひくし 南町1 篠原 静江

思ひつくといふこと猫の身にもあらむいそいそと来てふいに戻りぬ 川口1 川久保良治

俳句

山崎 十生 選

原爆忌今また悔し原発忌

安行出羽2 大江 恵一

ともしびに浮かぶ面影夜の秋

新堀 浜田 輝子

鰻焼く香りに鼻をとられたり

芝園町3 吉田 光世

羅や三代経ての一張羅

本町4 保坂 治代

装ひてモノの絵傘で日盛へ

安行吉岡 若狭やよひ

川柳

新井 愁思 選

なでしこが男尊女卑を蹴り上げる

東川口2 星野 直康

ライバルと競う輪投げに風を読む

川口1 松岡恵美子

名月を亡母に供える窓を開け

飯塚2 川瀬伊津子

お知らせ：合併に伴う情報量増加に紙面を対応させるため、今月号をもって本欄を休載します。これまでのご愛読、誠にありがとうございました。

今後は年に一度「特集」ページに掲載する予定です。