

すこやか生活習慣

眠れていますか？ ～うつ病の早期発見と自殺予防～

日本の自殺による死亡者数は、平成10年に急増して以降、毎年3万人を超える水準で推移しています。日本の自殺率は、諸外国と比較しても高い水準にあり、社会全体の大きな課題になっています。警視庁によると、自殺者数は男性が女性の2～3倍多く、40～60歳代に特に多くなっています。

自殺は、単にひとつの原因から起こるのではなく、さまざまな要因が複雑に絡み合う中で発生すると考えられています。多くの場合、うつ病は自殺の「原因」であると同時に、ほかの要因が絡み合い連鎖した末の「結果」でもあるといえます。

うつは、誰もが陥る可能性がある身近な症状です。怖いのは、うつ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、早めに専門機関の受診を勧めましょう。(参考文献 特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク「自殺実態白書2008」)



健康ガイド

ワンポイントアドバイス

「胃がん・大腸がん」

川口市立医療センター
外科

副部長 渡部 通章



“がんにかかって手術を受けた”という話を周囲から聞いたことがあるかたも多いと思います。日本人の最も多い死因は悪性新生物(がんを含む)で、治癒したかたも含めればかなり多いかたが“がん”にかかっています。日本はもともと胃がんの発症率が高く、2005年度で男性では罹患率第一位です。胃がんの検診はかなり整備され、また、手術療法においては世界をリードする技術力を持っています。大腸がんは、近年食生活様式の欧米化に伴い急速に増え、2005年度では女性でがん死亡数第一位となりました。さらに、近年の抗がん剤や手術の進化は目覚ましく、転移病変に対しても治療成績は改善されています。とはいえ、転移のない状態で胃や大腸を手術的に切除することが、治療としては望ましいのです。

胃がんや大腸がんは、初期では症状が出ることは少ないため、早期発見のためには、検診で胃の検査や便潜血検査を受けることが重要です。ただ、胃がんや大腸がんを特に心配しているかたは、胃カメラや大腸カメラを、直接受けたほうがよいでしょう。早期がんの一部に対しては、内視鏡(胃カメラや大腸カメラ)的に切除できるものがあります。いわゆる手術は従来の開腹手術に加え、当院でも腹腔鏡補助下の大腸切除や胃切除を積極的に施行しています。この手術は、内視鏡的に切除できない早期がんや、条件が整えば進行大腸がんも対象となります。腹腔鏡手術の利点は傷が小さく、術後の疼痛や呼吸状態が良くなることです。しかし、従来の開腹手術より時間はかかります。

検診結果を含め、胃がん・大腸がんがご心配なかたは、早めに医療機関にご相談ください。

子育て支援

みんなであそぼう

年齢に応じたあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。
対象…おおむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者
持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋 *飲み物は、各自でご用意ください。

場 所	月	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	10月	15日(金)運動会ごっこ	14日(木)交通公園であそぼう 21日(木)運動会ごっこ		9:30 ～ 11:00
		戸塚西 保育所	13日(水)運動会ごっこ	6・7日(水・木)運動会ごっこ 28日(木)公園であそぼう	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)
戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 9月6日(月)から)

0歳児サークル「びっころ」(第2期10月・11月)

市内在住で第1子のかたが対象です。保育所・家庭保育室などに在籍のかたは対象外です。

日程…10/12・19・26・11/9・16(毎火曜日)計5回

初めて子育てをするお母さんと子どもの交流・あそびの場です。

(離乳食・子育ての話・ふれあいあそびなど)

時間…10:00～11:00

対象…第2期は平成21年11月1日～平成22年3月31日生まれ

第3期は1月・2月です(詳細は12月号に掲載)

*往復はがきで申し込みください。応募者多数の場合は抽選の上、返信します。

*送付先 南青木保育所 〒332-0031 青木1-4-4

戸塚西保育所 〒333-0815 北原台3-18-10

*受付締切…9月17日(金)必着

園庭開放 9月はありません。

10月は14日(木)戸塚西のみ、20日(水)南青木のみ、22日(金)・29日(金)は両保育所にて開放します。申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00(受け付けは9:30～10:00)

育児相談

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261 戸塚西保育所 ☎295-0930

*次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。

詳細は各保育園にお問い合わせください。

●川口駅前保育園(川口1-1-1キユーポ・ラ8F) ☎222-6011

●川口こども園「のびのび」(安行領根岸1291) ☎286-0069

●アスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

●フォーマザー保育園(東川口3-2-29) ☎291-2713

●汽車ぽっぽ保育園「ぼけっと」(東川口6-8-18) ☎229-6017

[往復はがき]	
自宅の住所 氏名	サークル「びっころ」希望 *子どもの氏名 (ふりがな) *子どもの性別 *生年月日 *月齢(〇カ月) *保護者氏名 *住所・電話番号 *親子自己PR