

「みんなてつなごう いのちとこころの絆」～3月は自殺対策強化月間です～

▷問い合わせ先＝地域福祉課障害福祉係(☎内線183)

国では、月別自殺者数の多い3月を「自殺対策強化月間」として、自殺対策の啓発事業を集中的に実施しています。

自殺行為に至った人の心の健康状態は、さまざまな悩みにより心理的に追い詰められた結果、抑うつ状態になったり、うつ病やアルコール依存症などの精神疾患の発症などによる影響により、正常な判断ができない状態になっていると考えられています。【参考：自殺総合対策大綱】

毎日の生活の中でショックな出来事により、つらく、悲しい気持ちになった場合、通常は数日で少しずつ前向きな気持ちを取り戻せます。

しかし、何週間も、一日中このような心の状態が続いているとしたら、それは「うつ病」の可能性があります。症状が続くときは、早めに専門家に相談することが必要です。

■うつ病とは

うつ病は、日本人の約15人に1人が一生のうちにかかるといわれる病気であり、脳内の神経伝達物質「セロトニン」「ノルアドレナリン」が減少することにより起こると考えられています。

これらの神経伝達物質には、精神を安定させたり、やる気を起こさせる効果があり、減少すると無気力で憂うつな状態になってしまいます。

早めに適切な治療を受けることが必要です。

■うつ病の症状

うつ病の初期は、心の不調ではなく身体の不調や行動の問題として現れることが多く、食欲や睡眠の変調、体がだるい、生気がない、頭痛・めまい・吐き気などの身体の症状のほか、攻撃的な行動などが現れる場合があります。

また、症状は朝の調子が悪く、午後から夕方にかけて改善していく傾向があります。



■うつ病の特徴

次のうち、5つ以上(1か2を含む)が2週間以上続いていたら、専門家に相談することをお勧めします。

1. 悲しく憂うつな気分が一日中続く
2. これまで好きだったことに興味がわかない、何をしても楽しくない
3. 食欲が減る、あるいは増す
4. 眠れない、あるいは寝すぎる
5. イライラする、怒りっぽくなる
6. 疲れやすく、何もやる気になれない
7. 自分に価値がないように思える
8. 集中力がなくなる、物事が決断できない
9. 死にたい、消えてしまいたい、いなければよかったと思う

■治療法について

うつ病の治療には、落ち込んだ気分を和らげ、睡眠リズムを改善する効果のある「抗うつ薬」や、必要に応じて不安感を和らげる「抗不安薬」などが使われます。

また、カウンセリングによって、ストレスを和らげ、自分を責める考え方を変化させる治療なども行われています。



【参考】

こころもメンテしよう
～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

厚生労働省では、若者向けのメンタルヘルスサイトを開設しています。

こころとの上手な付き合い方、友だちがこころの病気になったときのサポート、困ったときの相談先などを分かりやすく説明しています。

ぜひご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

(仮称)大船渡公園の正式名称が「^{ゆめみこうえん}夢海公園」に決定しました

▷問い合わせ先＝市街地整備課市街地整備係(☎内線344・350)

大船渡駅周辺地区土地区画整理事業で(仮称)大船渡公園として整備を進めている公園の正式名称が決定しました。

応募総数77件の中から、選考委員などの厳正な審査のもとに選ばれた正式名称は、「^{ゆめみこうえん}夢海公園」です。

たくさんのご応募をいただき、本当にありがとうございました。

夢海公園については平成30年度中に工事が完了し、平成31年4月以降に一般供用開始する予定です。

▷正式名称＝夢海公園(ゆめみこうえん)

▷選考の理由

①大船渡の象徴である海をイメージできる作品である。

②復興に託す夢や、三陸の豊かな海と共に発展してきた街を表現できる作品である。

③画一的な名称でなく、大船渡らしさを表現することができる作品である。

▷応募者名＝木之内美奈さん(千葉県千葉市在住)



全国山火事予防運動を実施中です～3月1日から5月31日まで～

▷問い合わせ先＝大船渡消防署予防係(☎②119)／三陸分署予防係(☎④2119)／綾里分遣所予防係(☎④2119)

統一標語

「忘れない 豊かな森と 火の怖さ」

春の野山は、乾燥した枯れ草や枯れ葉などが残り、火の取り扱いを誤ると、山火事発生の危険性が高くなります。

山火事は近隣住民に多大な不安を与えるだけでなく、大切な自然資源を焼失させてしまいます。

美しい自然は「かけがえのないみんなの財産」です。この貴重な財産を守るためにも、火の取り扱いには十分注意しましょう。

■野外焼却・火入れについて

焼却行為に関する規制(岩手県生活環境保全条例)により、原則として、野外焼却が禁止となっていますのでご注意ください。

また、火入れ(開墾・採草・造林地造成のための枯れ草の焼却)を行う際は、許可が必要です。

山火事予防のポイント

- ①枯れ草や枯れ葉などのある場所では、たき火をしない。
- ②たき火など火気の使用後、その場所を離れるときは完全に消火する。
- ③強風時・乾燥時には、たき火、火入れをしない。
- ④火入れを行うときは、農林課林業係(☎内線7125・7126)から許可を必ず受ける。
- ⑤たばこを吸ったときは、吸い殻の消火を必ず確認し、絶対に投げ捨てをしない。
- ⑥火遊びはしない。



※火災と紛らわしい煙または火煙発生の恐れがある場合は、事前に消防署へ届け出てください。