

**あなたの周りで悩んでいる人はいませんか
9月10日～16日は自殺予防週間**

問合せ先 健康推進課

平成28年、全国の自殺者数は21,897人でした。日本の自殺率は世界の中でも高い水準にあり、1日に約60人が自ら命を絶っています。

悩んでいる人に気付き、声を掛け、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る人のことを「ゲートキーパー」といいます。私たち一人一人がゲートキーパーとしての意識を持ち、それぞれの立場でできることを進んで行うことで、尊い命を救うことができます。

気付き・声掛け・傾聴

眠れない、食欲がない、口数が少なくなるなど、「いつもと違う」様子はありますか。周りの人の変化に気付き、声を掛けたり耳を傾けたりしましょう。

つなぎ

早めに専門家に相談するように勧めましょう。

見守り

温かく寄り添い、じっくり見守りましょう。「あなたは大切な存在である」と伝えることが生きる力になります。

結核にご注意を
9月24日～30日は結核予防週間
一宮保健所管内（稲沢市と一宮市）では毎年約100人が新たに結核を発症し、そのうち約7割が60歳以上の方です。結核の主な症状は2週間以上続く咳やたんですが、高齢者は症状が出にくい場合があります。年1回は市の肺がん検診や職場の定期健康診断などで胸部エックス線検査を受けましょう。
▼問合せ先 一宮保健所（☎0586(72)0321）

市民病院糖尿病教室 日程・内容

とき	内容	講師
9月13日(水)	糖尿病について	医師
9月14日(木)	糖尿病と食事	管理栄養士
9月15日(金)	歯と眼の話	歯科衛生士 視能訓練士
9月19日(火)	糖尿病の日常生活	看護師
9月20日(水)	薬と運動の話	薬剤師 理学療法士

市民病院糖尿病教室
▼日程・内容 左表(全5回)
▼時間 午後2時～3時(最終日は午後3時30分まで)

市民病院介護教室 日程・内容

とき	内容	講師
10月4日(水)	福祉サービスのいろいろ、家庭でのリハビリテーション	医療ソーシャルワーカー、理学療法士
10月5日(木)	骨粗しょう予防の食事、口腔ケア、認知症	管理栄養士、歯科衛生士、言語聴覚士
10月6日(金)	床ずれケア・処置の仕方、清潔ケア	看護師

市民病院介護教室
▼日程・内容 左表(全3回)
▼時間 午後2時～3時30分
▼ところ 市民病院講堂
▼費用 無料
▼申し込み 不要
▼その他 10月4日(水)は軽い運動のできる服装で来てください
▼問合せ先 市民病院内科外来（☎0587(32)2111）

終日は午後3時30分まで
▼ところ 市民病院講堂
▼費用 無料
▼申し込み 不要
▼問合せ先 市民病院内科外来（☎0587(32)2111）

市民病院だより
第156回



救急看護認定看護師 丹村真由美

心肺蘇生とAEDの効果

日本では心停止による突然死が年間約7万件、発生しています。傷病者の多くは成人ですが子どもも例外でなく、学校における心停止事故が過去5年間で小・中学校と高校合わせて820件報告されています。

心停止後の救命率は1分経過するごとに7～10%ずつ低下していきますが、救急車の到着までには平均で約9分かかります。救急車を待っているだけでは助けられない場合が多くあります。しかし、救急車が到着するまでの間に胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行うと救命率は2倍になり、さらにAEDによる電気ショックを併せて行うと4倍にまで高まります。

市民病院では、皆さんが緊急の事態に遭遇したときに勇気を持って適切な手当てができるよう、心肺蘇生の出張講習「PUSHコース」を開催しています。心肺蘇生で最も重要な胸をプッシュ、AED作動ボタンをプッシュに特化した講習で、トレーニングキットを1人1台使用するため、参加者が多くても全員が短時間（45分程度）で効率よく学ぶことができます。また、講習を通じて命の大切さ、互助の重要性も感じてください。

対象は小学生以上の方で、学校やPTA、子ども会のイベントや会社などへ出向いて開催しますので、利用してください。

▼意見、ご要望は、市民病院広報委員会へ
☎0587(32)2111、FAX(0587)322151、Eメール(hospital@city.inazawa.aichi.jp)