

健康だより リフレッシュ方法



自殺死亡者は近年急増し、平成10年には3万人を超え、平成15年の自殺者は、34,427人と過去最悪を記録しました。この年、三重県では、約460人が自殺によって命を失っています。

平成16年の人口動態統計によると、自殺は死因の第6位になっています。

近年の自殺者の急増は45～60歳の中年男性の自殺死亡者数の増加によるところが大きくなっています。

自殺の原因・動機としては「健康問題」が最も多く、次いで「経済・生活問題」「家庭問題」「勤務問題」の順になっています。

自殺行動は、内在する多くの複雑な原因によって引き起こされますが、自殺は予防できることを理解することが大切です。

自殺を予防する要因としては、自信を持つこと、社会、特に家族や友人たちと「つながっている」という感覚を持つこと、社会的サポートを受けること、安定した人間関係を維持することなどが挙げられます。また、こころの病気を早期に発見し、適切な治療を受けることが重要です。

不安なこころを軽くするリフレッシュ方法は、性格や環境などによって人それぞれです。自分にあった方法を見つけ、普段の生活にうまく取り入れてみましょう。

★簡単にできる効果的なリフレッシュ方法

- 家族や友達と話す
- 本を読む、計算をする、クロスワードをする、冗談を言う、ゲーム
- 体操、散歩、ガムを噛む、冷たい水を口に含むなど
また、結果が出ないときには一人で抱え込まず、親しい人や専門家の力を借りてみるのもひとつの方法です。

心を癒すには、柔軟な考えで対応することが何よりも大切なのです。

すべての市民がいいききと暮らせるように「こころ」と「からだ」の健康づくりに努めましょう。



大山田支所健康福祉課
保健師 小田 真規子



脊柱管とは背骨の背中側にある穴のことで、脳と手足を結ぶ神経（脊髄）が通っています。つまり脊髄は、骨に囲まれて守られているのです。

「腰を曲げないと歩けない」「こんな症状のある方はこの腰部脊柱管狭窄症かもしれません。」
「座ったり、寝ていると何ともないのに、しばらく立っっていたり歩くとお尻から膝の後ろが痛くしびれ、腰も痛くなる。しかし、しゃがんだり座るとまた歩ける」「自転車だと長く走れるけど、立って歩くとすぐに臀部が痛くなる」「



診断は腰や足の詳細な診察とレントゲン、MRIなどで行います。

症状が軽ければ、飲み薬や注射などである程度よくなりますが、症状が進行して普段の生活に大きく支障が出る場合や頻尿、残尿感などの症状が併発した場合には手術が必要になってきます。

近所に外出するのもつらくなるような歩行障害がみられるようになったら一度整形外科専門医を受診することをお勧めします。
整形外科部長 近藤 哲士

腰部脊柱管狭窄症とは

みなさんは腰部脊柱管狭窄症という疾患について聞いた事がありますか？ある有名司会者が手術をして元気に復帰されており、ご存知の方も多いと思います。

聴診器 市民病院だより



しかし、加齢の変化により背骨がずれたり、変形した骨や分厚くなった靭帯が脊柱管へ出っ張ってくると神経の通り道が狭くなつてきます。文字通り、脊柱管が狭窄された状態となります。程度がひどくなると神経が圧迫され、神経障害の結果として下肢への放散痛や触った感覚が鈍い、足の力が弱くなる等の症状が出現します。二本足歩行をする人間は腰椎に負担がかかるので、脊柱管狭窄症は腰椎に多く発生します。また、高齢の人に多いのも特徴です。