

## かけがえのない命を守りたい

# ―自殺対策―

### 21分に一人の方が自ら命を絶っています。

警察庁の統計によれば、平成26年に自ら命を絶たれた方は、全国で2万5427人であり、3年連続で3万人を下回りました。しかし、依然として1日に70人、21分に一人の方が自ら命を絶っていることとなります。千葉県においても1208人の方が自ら命を絶たれる大変痛ましい状況であり、県、市町村及び各種団体が連携して総合的な自殺防止策に取り組んでいるところです。

### もし、あなたが悩んでいたら…一人で悩むより、まず相談を。

もし、あなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。



### 相談先の一覧 「あなたのこのころ元気ですか？」

<http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kokoro/genki.html>

### 県民の皆様へ

自殺はその多くが「心理的に追い込まれた末の死」です。自ら命を絶つ方は、本当は生きたいと強く願いながら、様々な事情により自殺以外の選択肢が考えられない精神状態に追い込まれたり、精神疾患を発症し正常な判断ができない状態になると言われています。

話をよく聴き、一緒に考えてくれる人（ゲートキーパー）がいることは、悩んでいる人の孤立を防ぎ、安心を与えます。

家族や友人が借金や病気等で悩んでいたら、どうか声をかけてあげてください。そして、その人の心の声を聴いてください。それだけで気持ち

楽になるものです。

参考資料（ゲートキーパー手帳）<http://www8.cao.go.jp/jisatsutaisaku/kyoukagekan/pdf/gatekeeper2.pdf>

※6月10日（世界自殺予防デー）から9月16日は自殺予防週間です。千葉県を含め、首都圏の9都府県と連携して自殺予防に関する取組活動を行います。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部健康づくり支援課

TEL 043(223)2668

## 骨髄バンクにご協力を 造血幹細胞移植について

造血幹細胞移植は、白血病や再生不良性貧血などの血液難病に有効な治療方法で、日本では、年間約2000人が造血幹細胞（骨髄・末梢血管細胞）提供者を探しています。

骨髄バンクは、これら血液難病に苦しむ人達を救済するため造血幹細胞提供の仲介を行っています。

しかし、千葉県では近年、新規ドナー（造血幹細胞提供希望者）登録数が横ばいなのに対し、年齢制限等の理由により登録から外れるドナーが増えています。

骨髄移植を成功させるためには、患者と提供者のHLA（白血球の血液型）が適合しなくてはならず、血縁関係がないと数日から数万分の一でしか一致しません。

より多くの患者さんの命を救うためには、一人でも多くの方の登録が必要です。

県民の皆さま、善意の意思表示『ドナー登録』のご協力をお願いいたします。

### ドナー登録の条件

- ・ 体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方
- ・ 年齢18歳～54歳までで健康な方
- ・ 骨髄・末梢血幹細胞の提供の内容を十分に理解している方

詳細につきましては、お近くの窓口(電話番号)にお問い合わせください。

印旛健康福祉センター(印旛保健所)	043(483)1135(予約制)
長生健康福祉センター(長生保健所)	0475(22)5167(予約制)
君津健康福祉センター(君津保健所)	0438(22)3745(予約制)
モノレールちは駅献血ルーム	043(224)0332
運転免許センター献血ルーム	043(276)3641
献血ルームフェイス	047(460)0521
松戸献血ルーム Pure	047(703)1006
津田沼献血ルーム	047(493)0322
柏献血ルーム	04(7167)8050

お問い合わせ 千葉県健康福祉部業務課

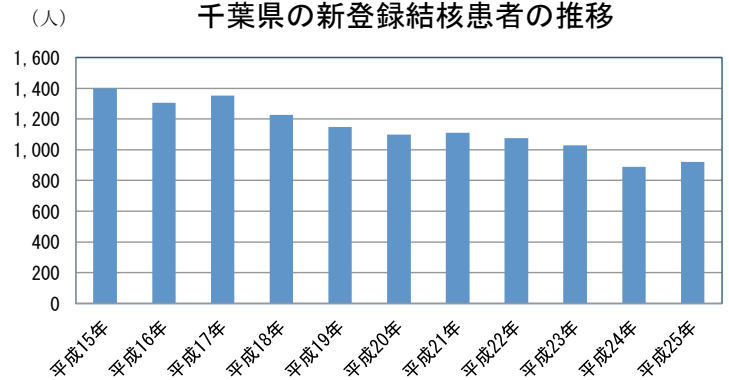
TEL 043(223)2614

## 9月24日～30日は結核予防週間です!! 結核は過去の病気ではありません

結核は、明治時代から戦後までの長い期間、「国民病」と恐れられていました。

医療や生活水準の向上により、菓を飲めば治る病気となりましたが、結核は過去の病気ではありません。平成25年の1年間で、日本全国で2万495人が結核を発症しています。

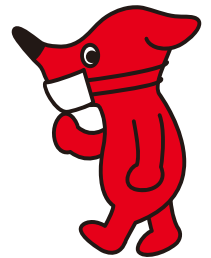
千葉県の新登録結核患者の推移



千葉県では、921人が発症しています。日本の罹患率(人口10万対患者数)は16.1であり、米国の3.1と比較すると5.2倍となっており、他の先進国に比べ罹患率が高い状況にあります。

また、千葉県では、20代～50代の働き盛りの世代の発症が約4割となっており、高齢者だけではなく、全世代で結核に対する認識を持つことが必要です。

次の点に注意し、結核の早期発見・早期治療に努めましょう。



チーバくん

結核の初期症状は、風邪とよく似ています。2週間以上咳が続くようでしたら、必ず医療機関を受診し、胸部エックス線検査とたんの検査を受けましょう。

職場等での健診の対象者の方又は市町村で行っている結核住民健診の対象者(65歳以上)の方は、必ず健診を受けましょう。

健康診断等で異常を指摘された場合は、速やかに専門の医療機関を受診しましょう。

日ごろから健康的な食事と十分な睡眠で、疲労をためないからだづくりを心がけましょう。

お問い合わせ 千葉県健康福祉部疾病対策課

TEL 043(223)2665