


# 救急車の適正利用にご協力ください

## ◎救急車は本当に必要なときに!!

救急車の出動件数は全国的に年々増加し、現場到着時間も遅くなっています。その傾向の理由として「緊急性のない出動要請」が圧倒的に多いと言われていています。和寒町においても救急出動のうち約3割が軽傷となっています。和寒町には、救急車は1台しかなく誤った利用があると、生命に危険のある緊急を要する傷病者の搬送が遅くなってしまい、救える命が救えなくなる可能性があります。

緊急性の高いもの	救急車の誤った利用例
<ul style="list-style-type: none"> <li>・意識・呼吸がない</li> <li>・呼吸困難である</li> <li>・激しい頭痛・腹痛・胸痛がある</li> <li>・頭を打ち、様がおかしい</li> <li>・痙攣（けいれん）が続いている</li> <li>・出血が激しい</li> <li>・高所から落ちた</li> <li>・交通事故による負傷</li> <li>・やけどの範囲が広い など</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タクシーだとお金がかかる</li> <li>・早く診察してもらえるから</li> <li>・自家用車がないから</li> <li>・今日は入院日だから</li> <li>・緊急性のない軽い病気やケガ【手足の擦り傷、風邪、酒酔い】 など</li> </ul> <p>※一般の交通機関を利用して病院へ行きましょう。</p>

※定期的な通院などでは、タクシー代わりに救急車を要請することは控えてください。本当に必要な人が救急を利用できるようにご協力をお願いします

## 火災・救急・救助は119番へ

# 健康メモ

## うつ病、つらい症状とサイン

うつ病は憂うつな気分や何も楽しめない状態が続く病気で誰もが発症する可能性があります。

早期発見と適切な治療のためには、うつ病の症状やサインについての知識をもつことが大切です。

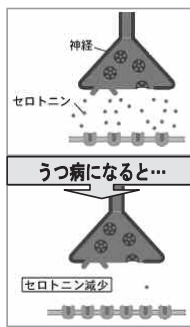
【つらい症状とサイン】  
うつ病には気分や行動に関するところの症状以外に、初期では体の不調からはじまることもあります。

主なうつ病の症状	
<p>【からだの症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・眠れない</li> <li>・途中で目が覚める</li> <li>・食欲低下</li> <li>・だるい、疲れやすい</li> <li>・肩が重い、頭痛</li> <li>・口の渇きや違和感</li> <li>・動悸 など</li> </ul>	<p>【こころの症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・憂うつな気分</li> <li>・意欲の減退</li> <li>・イライラ、不安</li> <li>・自分を責める</li> <li>・集中力、判断力の低下</li> <li>・自殺願望 など</li> </ul>



【なぜ起こる?】  
以下のような要因がかさなって起こるといわれています。

①脳の変化  
意欲や気分を調節する「セロトニン」など、脳の働きをコントロールする神経伝達物質の異常が要因の一つと考えられています。



②ストレス要因  
「人間関係」や「仕事のトラブル」のほか、「家族との死別」「子どもの独立」「引越」「転職」「昇格」「体の病気」「災害」など、大きな環境の変化や、これまで慣れ親しんできたものを失う体験も発症のきっかけになります。

③性格（対処技能）  
「真面目で几帳面、一人で頑張りすぎる人など、ストレスに上手に対処できないかたに多く見られます。」

【周りの人が小さな変化に気づくことが大切】  
うつ病のかたの多くは自分が病気であるとは考えていません。物事がうまくいかないのは自分のせいだと考え、さらに頑張り続け症状を悪化させてしまいます。

また「死にたい」と考えることもまれではないため注意が必要です。  
本人にとつてつらい症状が2週間以上続き、日常生活に支障をきたすような場合は専門医の治療をすすめます。

【地域で誤解や偏見をなくす】  
最近のうつ病には、一時的に気分が良くなるものや「眠りすぎる」「食べ過ぎる」など典型的な症状とは違ったものもあります。周囲からは「単にわがままなだけではないか」と誤解されることがあります。

また、「うつ病になるのは心が弱いから」という偏見も根強く、その結果、受診が遅れ、病気を長引かせることにもなります。うつ病は周囲の理解や正しい認識が重要です。  
ご相談は保健福祉センター  
保健師まで

保健師 吉岡 瑞季