



健康コフレ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72-0221 ●来島診療所 電話76-2309 ●保健福祉センター 電話72-1770

今年3月から飯南病院に赴任しました榎野貴文と申します。「健康コラム」ではありますが、初めての執筆なので私の自己紹介をさせていただきます。

私は出雲市の出身で、岡山で6年間の大学生活を過ごし、その後、大学卒業後に広島県福山市の病院で5年間勤務した後、島根県立中央病院で総合診療の研修を2年間行い、今に至ります。特に趣味と言えるような趣味はありませんが、出雲市の自宅で妻と1歳のハムスター、生後10カ月の犬2匹（ボメラリアン、ゴールデンレトリバー）と楽しく暮らしています。

最初に飼いだめたのが、ゴールデンハムスターのハムム（オス）で、黒と白のぶち模様の子です。ハムスターは夜行性のため日中はずっと眠っており、夜になると活動し始め、我々が寝ようとすると回し車を回し始めます。運動能力が高く、時折ケージから脱走することもあります。



飯南病院 医長 榎野貴文

飯南病院 便り

初めまして

アンのトト（オス）で全身黒い毛に覆われている小型犬です。活発で甘えん坊な子で、ひもを引っ張って遊ぶのが大好きです。そして、最後に飼いだめたのが、ゴールデンレトリバーのビスケ（メス）です。生後10カ月の時点ですでに体重が30kgを超えている大型犬です。ゴールデンレトリバーは穏やかで賢い犬といった印象がありましたが、子犬の時は非常に活発で、我が家の破壊神でした。散歩のときに引っ張られると私の力ではもはやかきません。

自己紹介と言いつつもほとんどペットの紹介となりましたが、飯南の地域医療に貢献できるように頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

保健福祉センター 便り

3月は自死対策強化月間

月別自死者数の最も多い3月を「自死対策強化月間」と定め、「誰も追い込まれることのない社会の実現」に向けた啓発活動などに、国を挙げて取り組んでいます。これまで減少傾向にあった全国の自死者数は、2020年に新型コロナウイルス感染症の影響で11年ぶりの増加。自死の原因はさまざまですが、多くは健康問題や家庭問題など複数の要因が重なり、心理的に追い込まれた末のものです。

こんな時代だからこそ、お互いに目を向け合い、周りの変化に気を配ってみましょう。もし家族や友達に変化が見られたら、「どうしたの?」「眠れている?」などと声をかけてみたり、話を聞いたりしてください。そして専門機関への早めの相談も大切です。

※島根県では「自殺」という言葉を使わず、「自死」という表現をしています。

からだのサイン

- 眠れない日が続いている
- 食欲がない
- 体重が減ってきた
- いつも体がだるい
- 頭痛や吐き気がする
- 耳鳴りやめまいがする
- 便秘や下痢が続く

行動のサイン

- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にする
- 遅刻や休みが増えた
- ミスや忘れ物が多い
- 服装が乱れてきた

■相談先

飯南町保健福祉センター（全世代型相談窓口）72-1770
島根県雲南保健所 0854-42-9642
島根いのちの電話 0852-26-7575
島根県立心と体の相談センター（心のダイヤル） 0852-21-2885

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう！

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



イベントカレンダーは、町内道の駅「情報コーナー」で入手できます

今年も「ふれあい講座」の季節がやってきました。

縦走コースを中心とした季節の山歩きのほか、家族で楽しめる自然体験・木工体験もあります。ぜひお出掛けください。

■ふれあい講座申込み先
島根県立ふるさと森林公園学習展示館
電話 0852-66-3586
(4月1日より受付)



*1:さまざまな木を使って、8音の木琴づくり



*2:間伐材丸太で椅子づくり。好きな絵を描いちゃおう!

住みよいまちへ

集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

来客数12,345人突破

志々公民館内にある「お助けショップ ささえさん」で、来客12,345人記念セレモニーを開催しました。平成28年10月のオープンから4年が経った令和2年11月のことでした。

地域に商店が無くなったことから始まった小さなお店ですが、地域の皆さんに愛されるお店になるように盛り上げていきます。

できることから少しずつ

コロナ禍で志々地区に帰省できなかった人や、「地域の情報が知りたい」などの要望があった人に対して、写真や公民館だよりをお届けすることになりました。今年度1回目の試みとして、2月に約51人に郵送しました。今後も継続的に情報を発信することで、志々地区の魅力を感じてもらい、定住人口の増加に繋がればと思っています。



くす玉割でお祝いました