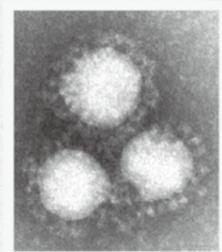




# 健康コラム

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



新型コロナウイルス

新型コロナウイルスは、昨年未から中国の武漢市を中心に発生している原因不明の肺炎を引き起こすウイルスと考えられています。1月15日には日本国内で、原因不明の肺炎にかかっていた男性から初めて新型コロナウイルスが検出されました。2月5日時点では、21人が確認されています。世界全体で見ると、中国国内で2万4324人、中国外で211人から新型コロナウイルスが検出されており、うち492人が亡くなっています。1月31日には、WHO(世界保健機関)が「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」を宣言するなど、刻々と状況が変わると同時に各国においてさまざまな対応がなされ、この記事が掲載される頃にはさらに状況が変わっていると思われます。

## 飯南便り

### 新型コロナウイルス



飯南病院 医長 松本賢治

新型コロナウイルスは、冬風邪の原因の一つで、ほとんどの子どもが6歳までに感染を経験します。また、動物から感染し重症肺炎を引き起こす2種類も知られており、これが「ユース」にもなったSARS(サーズ)・重症急性呼吸器症候群やMERS(メーズ)・中東呼吸器症候群です。今回見つかったのは新型のため、現時点で確実に分かっていることは少ないですが、いわゆる風邪と同じようにくしゃみや咳、接触でうつる可能性が高いと考えられています。高齢者や病気を持っている人の中には重症化する人もみられるようです。症状は普通の風邪と同じで、熱や咳、体のだるさなどです。大切なことは、風邪にならない、あるいは、うつさないためにマスクや咳エチケット、手洗いをすることです。中国の湖北省へ行った人、あるいは行った人と接触し14日以内に風邪症状が出た人は医療機関への受診をおすすめします。

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

## コウヨウザンの植栽試験

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

1年生苗の様子  
(左:植栽時22センチ、右:1年後53センチ)



令和2年1月号の「県産コウヨウザンの強度試験」の報告に続いて、今回は平成30年度から開始した「コウヨウザンの植栽試験」を報告します。平成30年12月、安来市伯太町の標高50メートル、年平均気温14度のスギ伐採跡地にコウヨウザンを植栽しました。ここでは成長や気象害などの発生を調査しています。一般的に山に苗木を植栽する場合、苗木で2年間育苗

した高さ35~60センチの苗木を使います。今回は一般的な2年生苗に加えて、苗木生産期間が短く、植栽が容易な高さ20~25センチの1年生普通苗も植栽しました。1年生苗の山への植栽が可能であれば、苗木生産コストの低減や植栽作業の効率化が見込まれるからです。試験の結果、1年生苗の樹高(植栽時22センチ)は、1年後に53センチになり、

2年生苗植栽時の49センチを少し超えました。1年生苗は植栽当年の下刈り(苗の周りの雑草や雑木を刈り取る作業)には注意が必要ですが、気象害もなく生育も順調であることから山への植栽が可能な状態であると考えられます。今後、苗木生産、植栽、下刈りの各コストを2年生苗と比較しながら可能性を探っていきます。

頓原地区集落支援員の  
那須です!

頓原地区で地域を盛り上げるために  
頑張っている若者グループ「とんぼら探  
険隊フェフ」を紹介します。



夏フェフ「スーパークイズ」

と飯南町をこよなく愛する大人たち(地域おこし協力隊など)が中心となり、「飯南町を盛り上げていけるような人材を育てる」ことを目的に2年前に立ち上げられ、これまでさまざまなイベントを開催し、地域を巻き込みながら地域を盛り上げてきました。

地域づくりを進めていく上で、こうした若者がいることに、大変心強く感じています。今後もさまざまな活動を通して飯南町の魅力を発信してもらえものと思っています。集落支援員としても、地域を盛り上げてくれる若者たちの活動に微力ながら協力していこうと思っています。皆さんも今後とも応援よろしく願います。



令和元年のイベントで「人文字」に挑戦

「とんぼら探険隊フェフ」は、とんぼら探険隊(頓原公民館の事業)のOB、OG

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。

また、3月12日(木)には集落実態調査の成果報告会も開催されます。これからの地域づくりを考えていく上で、他地区の取り組みの様子や雰囲気を知る良い機会となりますのでぜひご参加ください。



元旦マラソンに協賛し、餅つき後に「ぜんざい」を振る舞いました

## 保健福祉便り

### 3月は自死対策強化月間です。

※島根県では、「自殺」という言葉を使わず、「自死」という表現を使っています。

日本では、毎年2万人を超える人が自死でこの世を去っています。その数は、交通事故死者数の5倍以上。島根県の自死者数は減少傾向にありますが、平成30年版「自殺対策白書」によると、日本の自死率は世界第6位で、先進国ではトップクラスです。そして自死と大きく関わっているのが、「こころの病気」です。

WHO(世界保健機関)の報告では、自死を選択するに至った人の90%以上に、精神疾患を抱えていた可能性が認められています。中でも、うつ病の割合が高くなっています。悩みを抱えている人のサインに気づいたり、自分自身がこころの不調を感じたりしたときには、専門家(医療機関・保健所・保健福祉課など)への相談をおすすめします。また、町では臨床心理士による無料相談「こころの健康相談日」を実施しています。

- 〈こころの健康相談日〉
- 開催日 4月・6月・8月・10月・12月・2月の第4水曜日 午後~(完全予約制)
  - 場所 保健福祉センター
  - 問合せ・予約 保健福祉課(保健師) 電話72-1770

### こころや、からだのサインを見逃さないで。ひとりで悩まず早めに相談を。

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>こころのサイン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●気分が落ち込んだまま元気がならない</li> <li>●すぐに涙が出てくる</li> <li>●何もする気がしない</li> <li>●今まで関心があったことに興味を持たない</li> </ul> | <p><b>からだのサイン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●眠れない日が続いている</li> <li>●食欲がない</li> <li>●体重が減ってきた</li> <li>●いつも体がだるい</li> <li>●頭痛や吐き気がする</li> <li>●耳鳴りやめまいがする</li> <li>●便秘や下痢が続く</li> </ul> | <p><b>行動のサイン</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとりでいる時間が増えた</li> <li>●外出しなくなった</li> <li>●簡単なミスを繰り返すようになった</li> <li>●気づくといつもネガティブな発言ばかりしている</li> </ul> |
|--|--|---|