

知っていますか、セルフネグレクト



問い合わせ

地域包括支援センターはつかいち東部 ☎⑩ 9158
 地域包括支援センターはつかいち中部 ☎⑩ 4580
 地域包括支援センターはつかいち西部 ☎⑩ 9066
 地域包括支援センターさいき ☎⑦ 2828
 地域包括支援センターおおの ☎⑤ 0251
 障害福祉課 ☎⑩ 9128

■自分自身の世話を「放棄」してしまう人

セルフネグレクトとは「自分自身による世話の放棄・放任」を指します。具体的には、ゴミ屋敷や多頭飼育(多数の動物の放し飼い)などによる極端な家屋の不衛生状況および本人の著しく不潔な状態、医療やサービスの繰り返し拒否などにより、健康に悪影響を及ぼし、生きる気力を失い、孤独死に至る恐れもあります。

■きっかけは誰にでもあるささいなこと

セルフネグレクトとなるきっかけはさまざまで、認知症やもの忘れの進行、精神疾患の悪化、近親者との死別、地域や親戚などからの孤立、病気・怪我などで動けない、生活困窮など、身近なことで誰にも起こる可能性があります。

近年はコロナ禍で感染予防のために行動制限をすることで人との関わりの機会が減少しています。そのため認知症が進行したり、身体的に虚弱になったり、セルフネグレクトのきっかけにもなります。

家族や近隣の人が、「食事がおろそかになる」「掃除や洗濯が滞る」などの生活のほころびにいち早く気づき、早期に対応することでセルフネグレクト状態になることを防ぐことができるかもしれません。

「気になる」「おかしい」と感じたら、地域包括支援センターまたは障害福祉課へ連絡してください。

セルフネグレクトの主なサイン

本人	無力感、諦め、投げやりな様子が見られる 暴言を吐く、無表情になるなど急に様子が変わった 身だしなみに関心がなくなった ごみをうまく分別できなくなった
自宅	台所の食器が片付けられず積み重なっている 仏壇が手入れされていない 屋でも照明がついている 晴れた日に雨戸やカーテンが閉まったまま
社会との関わり	ここ3年くらいの間に家族の死に直面した 日常会話やあいさつが減った 周囲の人が手伝おうとしても、本人は「いいよ」と遠慮する

乳幼児接種

乳幼児(6カ月～4歳の新型コロナワクチン接種を開始します。最新情報は市ホームページを確認してください。

接種券の発送スケジュール

▼5歳～11歳の追加接種 令和4年7月までに2回目を完了した人には、11月末までに発送予定

▼12歳以上の追加接種 令和4年8月までに2回目、3回目、4回目を完了した人には、10月末までに発送予定

※新たに接種対象者となった人にも順次発送

●接種券の再発行 接種券を紛失した人、市外から転入した人は、接種券の再発行申請が必要です。

予約方法

●コールセンターに電話または市ホームページでウェブ予約してください。
 ※一部医療機関を除く

☎0120-528-529 8時30分～17時(土・日曜日、祝・休日を除く)

☎050-3397-1885(聴覚に障がいのある人など電話での予約が難しい人は利用してください)

最新情報

市ホームページを確認してください



なるほど健康講座

問い合わせ

健康福祉総務課 ☎⑩ 1610

「タバコ」の仕組み」を知りましょう

※「なるほど健康講座」は佐伯地区医師会の協力により編集しています

タバコは、体にさまざまな影響を与えます。タバコが原因となる有名な病気は肺がんですが、咽喉がんや喉頭がん、膀胱がん、腎臓がんなど、多くのがんの発症リスクを高めることが分かっています。また、心臓病、肺炎、脳卒中のリスクも上がります。つまり、日本人の上位4つの死因全てに影響を与えているのがタバコなのです。

まだタバコを吸っている人にはぜひ禁煙をお勧めします。これまで何回も禁煙にチャレンジしたけれど、うまくいかなかった人も多いでしょう。禁煙をするときに大切なのは「意志の力」ではありません。タバコには

まる仕組みを理解することが大切です。

タバコを吸いたくなるにはワケがある

人はうれしい事があったときやリラクセスしているとき、ドーパミンというホルモンを放出しています。おいしいものを食べたとき、テストでいい点が取れたときなどにはドーパミンがたくさん放出されています。このドーパミンを強制的に放出させるのがニコチン、つまりタバコの主成分です。タバコを吸った直後には血液中のニコチン濃度が高く、断続的にドーパミンを放出させていますが、しばらくすると血液中のニコチン濃度が減ってきます。すると

ドーパミンの放出も減ってしまい、気分が落ち込む、手持ちぶさた、イライラするなどのいわゆる禁断症状がおこり次の一本が欲しくなる、次の一本を吸ってやっと落ち着くが、しばらくするとまたイライラしてくる・・・この状態をずっと繰り返すことになりま

す。そもそも、なぜ禁断症状が出るようになったのでしょうか?それは最初の一本を吸ったからです。そもそもタバコを知る前はタバコなんかなくてもそれなりに楽しかったのではないのでしょうか。また、おいしいものを食べたらそれだけで十分うれしかったでしょう。でも、タバコを吸い始めてからは食後の一服がない

「我慢しない禁煙」トライしませんか

今は内服する禁煙薬やニコチンパッチによる治療も可能です。意志の力でタバコを我慢し続ける「つらい禁煙」ではなく、医師の力を借りて「我慢しない禁煙」にトライしてみましょう。
 ※令和4年7月より市の禁煙外来治療費助成制度が始まりました。
 市ホームページはこちら



くろさきクリニック (佐伯地区医師会)
 くろさき たつや 先生
 黒崎 達也 先生

新型コロナウイルス ワクチン接種情報

(令和4年10月21日現在の情報)

オミクロン株対応ワクチン接種

集団接種

●対象者 廿日市市に住民票があり初回接種(1,2回目)を完了した12歳以上の人

●接種間隔 前回接種から3か月以上

●使用するワクチン オミクロン株対応(ファイザー社製(BA・4/5))

●11月の接種会場 日時

▼ゆめタウン廿日市(2階市民ホール) 月～木 10時～16時

金・土 10時～19時

日 10時～17時

▼水と緑のまち さいき文化センター 24日(木)～28日(月) 9時～15時30分

▼吉和福祉センター 12日(土)、19日(土) 9時～15時30分

個別接種

市内の医療機関で受けられます。接種券に同封するお知らせ、または市ホームページで確認してください。

小児接種

市内の医療機関で受けられます。

●対象者 5歳～11歳の人

●使用するワクチン

ファイザー社製小児ワクチン