保健だより

みんなで防ごう!! 高齢者虐待！ 障がい者虐待！

～「もしかしたら…」と思ったら迷わず相談・通報を～

高齢者及び障がい者虐待は、「人としての尊厳」を傷つける行為です。

高齢者虐待防止法及び障害者虐待防止法は、家族など本人の世話する方や施設で働いている方等による虐待の防止を図り、本人の権利を守ることを目的としています。

虐待はいけないことですが、虐待と気づかずに起きている恐れもあります。

本人の前で「うちのおばあちゃんはおねしょがひどくて…」と近所の人に話したり、しつけとして叩くことは、本人を傷つけることになるので虐待です。

このようなことが虐待になります！！

身体的虐待
- たたく、つねる、殴る、蹴るなど
- ベッドにしばりつけたり、薬を過剰に与えるなど

心理的虐待
- 排せつなどの失敗に対して恥をかかせるなど
- 怒鳴る、ののしる、悪口を言う、無視するなど

介護・世話の放棄・放任
- 空腹、脱水、栄養失調の状態のままにするなど
- おむつなどが汚れている状態を放置するなど

経済的虐待
- 日常的に必要なお金を渡さない、使わせないなど
- 年金、預貯金などを本人の意思に反して使用するなど

性的虐待
- 裸にする、わいせつな話をするなど
- キス、性器への接触、性交を強要するなど

本人やその家族にかぎらず、地域の人も「もしかしたら虐待かも」と思ったら、迷わず相談・通報しましょう！！

相談・通報先

高齢者虐待に関する相談・通報先

①うるま市地域包括支援センター（平日・夜間・休日対応）

具志川きた	☎972-3595	いしかわ	☎965-6121
具志川ひがし	☎974-4001	かつれん	☎978-1551
具志川みなみ	☎979-5698	よなしろ	☎987-8220

②うるま市役所 介護長寿課（平日8：30～17：15）☎973-5112

障がい者虐待に関する相談・通報先

うるま市障がい者虐待防止センター（平日8：30～17：15）☎973-5452

（夜間・休日対応）☎080-8362-0179

※相談・通報は匿名でもかまいません。プライバシーは守られます。迷わず相談・通報しましょう！！

うるみん新聞

秋号 2021

うるま市民の心と身体の健康を保つお手伝い・うるみんニュース

心の健康を考える

コロナ禍に伴い、外出が少なくなったことで、他人とのコミュニケーションの機会が減ってしまったり、収入や家族の健康に関する不安が募る……など、心に及ぼすストレスが、不眠や頭痛、食欲不振などの身体への不調につながることをご存知ですか？そんな心の不調から発生する病をケアしてくれるのが「心療内科」です。今回は、うるま市江州の「とくだ心療内科」の徳田毅院長に、不安から発生する身体の不調への向き合い方についてお話を伺いました。

今回お話を聞いた先生

徳田 毅 先生（「とくだ心療内科」院長）

琉球大学医学部を卒業後、琉球大学医学部付属病院をはじめ、民間精神科病院等にて心療内科、精神科の研鑽を積む。現在、地元うるま市で「とくだ心療内科」を開設。地域に根差したこころの健康づくりを目指し、各地で講演会活動を行っている。

「心療内科」を受診するタイミング

身体に表れづらい心の不調。とはいえ、不眠、頭痛、食欲不振、身体のだるさなどの症状から内科を受診したけれど、原因が分からない、などの理由で心療内科を受診する方も年々増えているようです。「身体の不調を感じてから受診までの期間は、受診から回復までの期間と同じくらい。そのため、なんとなくだるい、なんとなく不調……を感じたら早めに心療内科を受診することをお勧めします。我慢をして、不調となる原因が複雑化するほど、メンタルの不調が重なり回復にも時間がかかるんです」と徳田先生は話します。

心のあり方を整える

心と身体をつなぐ神経は「自律神経」と呼ばれています。ストレスがかかりすぎると身体中に広がり、心と身体のバランスを崩し自律神経を通して病として症状が表れます。症状を緩和するには、ストレスの原因となるものから遠のくか、ストレス反応を抑えるかの二択。「仕事が原因で症状が出てしまうなら、職場から遠のくことでストレス反応は抑えられます。病院の役割は、問題解決までは踏み込めないので、薬を上手に服用することで、ストレス反応を抑える手助けをします。身体の負担を軽くすることは、心の負担を軽減することに繋がり、その状態になって初めて、物事の判断も的確にできるようになる」のだそう。同じストレスでも人によって感度はさまざま。抗わず、状況を受け止める心を育むことで、ストレスに強い精神状態に導けるのだそう。

不安を解消するには

不安というのは、脳の中にある扁桃体からアラームが出ること。それはすぐに行動しなさいという脳の司令なので、「行動」することで不安のアラームを解除できるのだそうです。そこで、徳田先生がお勧めする、不安解消のための行動の一つが「歩く」こと。15分～20分の朝の散歩により、太陽の光を適度に浴びて精神を安定させる「セロトニン」という物質が体内で生成されます。これらが、メンタルヘルスを整えるのにとても役立ちます。二つ目は「掃除」。特に掃き掃除がお勧めです。手軽にでき、マインドフルネスにも通じる集中力が、不安を解消してくれます。そして三つ目は、生活のリズムを整えること。一日最低でも7時間の「睡眠」をとることや、適度な運動習慣を身につけましょう。

うるま市の取り組み

うるま市では、平成30年に「第2次健康うるま21」を策定し、生活習慣病予防を中心とした健康づくりに取り組んでいます。「こころの健康」は、いきいきと自分らしく生きるための重要な条件です。基本的な生活習慣を整え、充分な睡眠を確保しストレスと上手につきあうことが、こころの健康に欠かせない要素であることから、「健康うるま21」では「休養・こころ」を健康づくりを進める生活習慣の一つに位置づけています。

健康支援課では、適切な休養やストレスへの対処法についての市民講座を開いたり、健康相談窓口や専門機関の周知など、市民のこころの健康づくりを支える取り組みを行っています。心の健康を保ち、心身共に健康的な生活を心がけましょう。