

保健センターだより

『聞こえ』気になりませんか？

○難聴とは？

難聴は、音が聞こえにくくなることをいいます。全く聞こえない状態ばかりでなく、ちょっと聞こえにくい程度でも難聴なのです。

聴力の低下は、年齢を重ねるにつれて誰にでも起こります。少しずつ進行するため、はっきりと自覚していないこともあります。

○聴力が低下している兆候

- ・人がたくさんいる場所での会話が聞こえにくい
- ・テレビの音量が大きいと言われる
- ・耳鳴りが続く
- ・聞き返すことが多い
- ・電話が聞き取りにくい
- ・耳が塞がった感じがする

いずれかが続いている場合は、聴力が低下している可能性があります。不調を感じたら、日常生活に支障がないからと放置をせずに、早めに受診することが重要です。

○生活の中で注意したいこと

最近増えているのが、ヘッドホンやイヤホンなどで、大きめの音を長時間聞くことで、徐々に聞こえにくくなる慢性音響外傷の『ヘッドホン難聴』です。高音から障害されていき、かなり進行するまで気づかれないことがあるので注意が必要です。人ごみなど、雑音の中で音楽を聴いていると、ついつい音が大きくなってしまいがちです。慢性音響外傷は治らないため、音量や時間に注意してください。

工事現場など、大きな音のなかで仕事をする場合は、耳栓などをすると良いでしょう。健康診断などで、定期的に聴力検査を受けることも重要です。

3月3日は
日本耳鼻咽喉科学会が定める
『耳の日』です



男女共同参画ニュース

ちょっとまって！ それってデートDVかも!?

デートDVとは、交際中の若い恋人間で発生する暴力行為のことを指します。「暴力」と一口に言ってもいろいろな種類があります。

- 【身体的な暴力】 殴る、蹴る、物を投げるなど
- 【精神的な暴力】 ひどい言葉で傷つける、脅す、友人との交際を制限する
大事なものを壊す、捨てる、否定するなど
- 【経済的な暴力】 デートにかかる費用をすべて相手に出させる
借りたお金を返さないなど
- 【性的な暴力】 性交渉を強要するなど



若年層へのスマートフォンの普及により、メールやLINEなどへの返信が遅いことに腹を立てて、上記のような身体的、精神的な暴力を振るうケースも増えています。

相手と自分は、それぞれ違う存在であるということを認識しましょう！

自分はこれが好きだから、相手にも好きになってほしい。自分はこう考えるから、相手にも同じように考えて欲しい。このように思ってしまうのは誰しもあるかもしれません。

でも、よく考えてみてください。相手と自分は、同じ人間ではありません。付き合いながらも、ものごとの考え方、感じ方は人それぞれ違います。同じものを好きなこともあれば、違うことだってあります。

「好き」という言葉を、勘違いしていませんか？

恋人は、自分のモノではありません。相手と自分は違う存在であることをきちんと認識しましょう。そのうえで、自分は相手にとってどんな存在でいたいのか、考えて見ましょう。

相手を自分の思い通りにするために暴力で言うことを聞かせるのは、愛情ではありません。

大切な人を傷つけてしまう前に

イライラしたらまずは深呼吸して、冷静になりましょう。

些細なことでケンカになりそう…

そんなときは、勇気を持って少し相手と離れてみては？ 気持ちが落ち着くかも。

問合せ＝総務税務課 総務係 ☎76-1115

3月は、自殺対策強化月間です！

心の悩み相談窓口

臨床心理士によるこころの相談
美里町社会福祉協議会 ☎75-1109
よりそいホットライン
☎0120-279-338 (24時間)
こころの健康相談統一ダイヤル
☎0570-064-5556 (24時間)

問合せ＝住民福祉健康課 住民福祉係 ☎76-5132

命の門番 ゲートキーパーってなに？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、専門家や相談窓口につなぐ人です。あなたの「気づき」に救われるいのちがあります。

- 気づき 家族や仲間の変化に気づく
- 声かけ 相手に声をかける
- 傾聴 相手の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ 専門家や相談窓口への相談を進めたり、一緒に相談に行く

大切な人のための禁煙

喫煙はがんや脳卒中など多くの疾患の発症リスクを高め、寿命を短くすると言われています。例えば、肺がんは、喫煙者で4倍以上、家庭や職場などで周りの人が吸ったタバコの煙にさらされる受動喫煙がある人は1・3倍発症リスクが高まるとの報告があります。

リスクはがんだけじゃない！ 家族の吸うタバコの煙にさらされた子供は、家族に喫煙者がいない子供に比べて3歳までにむし歯になる可能性が2倍になるとの報告があります。また、妊娠期に喫煙のない母親の子供に比べ、妊娠期に喫煙のある母親の子供は聴覚障害疑いの判定を1・75倍受けやすくなることや、妊娠期の母親の喫煙にくわえて出生後4か月の間に目の前で喫煙する同居人がいる場合、聴覚障害疑いの判定を2・35倍受けやすくなるとの報告もあります。

望まない受動喫煙の防止を図るため、健康増進法が改正され、飲食店などでの制限や役場も敷地内禁煙が必要になりました。

当の私は、禁煙に成功して十数年が経過しましたが、我が子への受動喫煙を知って、いればもう少し対策が取れたと悔やみます。

タバコがやめられないのは「ニコチン依存症」という病気のせいですが、医療機関で健康保険適用の禁煙外来を受けることができ、禁煙成功率の可能性が2・3倍アップするといわれています。町では上限2万円の禁煙外来治療費助成を行っています。自分や子供、家族、自分の周りの大切な人のため、禁煙にぜひ挑戦してください。

町長コラム

122