



保健師の日線

第12回

合同会社保健指導センター 南城

センター長 井上 優子

高血圧が改善していな

生活習慣の改善が重要

1月号からの続きです。前回「健診データと生活背景」(資料1)から血圧の上がる原因を見てみると、

- ①塩分摂取量男性 11.1g、女性 9.6g(健康日本21で推奨されている摂取量は6gです)
- ②アルコール

ル、③肥満等でした。
その結果、①高血圧4位、②脳血管疾患の入院2位、③慢性腎臓病7位と全国と比較して高い状況です。生活習慣を改善することも重要です。

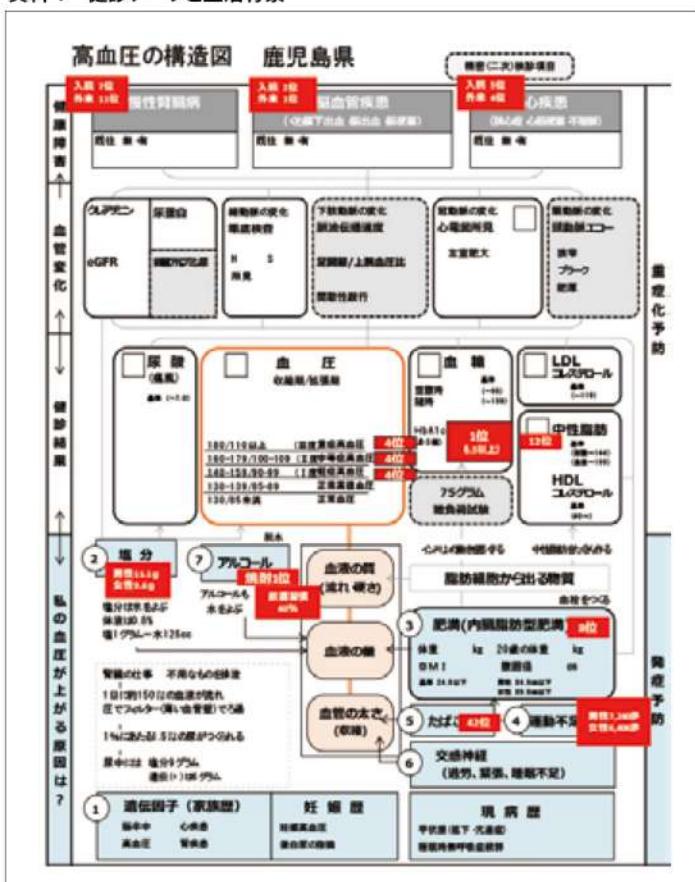
次に、なぜ脳血管疾患入院が高いのか。入院は重症化の結果です。

高血圧は、薬物療法の効果が証明されている病気ですが、高血圧症と指摘された方は、適切な医療を受けていたか。健診データとレセプトデータで確認していくことが重要です。その作業がデータヘルス計画の中に位置づけられています。第2期のデータヘルス計画は出来上がっていると思います。自分の市町村(保険者)を確認してみましょう。

データヘルス計画の目的は、健診とレセプトを突合し健康課題を明らかにする。課題解決に向けて健診・保健指導を実践する。その結果が医療費適正化です。

健診とレセプトデータを突合し高血圧の課題を見る

資料1 健診データと生活背景



高血圧と指摘された方は適切な医療を受けていたか?表1は、健診とレセプトデータを突合し高血圧の課題は何か見てみました。他県と比較することで課題もさらに明らかになるので、28県428市町村に協力していただき、KDBシステムより出していただいた資料です。鹿児島県は、23市町村に協力

表1 高血圧II度(160/100)以上の方の状況

都道府県 市町村数	被保険者 (60~74歳)	被保険者		高血圧II度以上				高血圧治療中				総算			
		A	C	E	F	H	I	G	子の他のリスク		O	P	Q		
		高血圧 既往歴	未治療 既往歴	未治療 既往歴	未治療 既往歴	高血圧 既往歴	健診未受診者 (140/90以上の方)	健診未受診者 (140/90以上の方)	糖尿病	糖尿病性腎症	高血圧疾患	心疾患	人工透析		
数	人	人	人	割合 (E/C)	人	割合 (F/E)	人	割合 (H/A)	人	割合 (G/H)	人	割合 (I/G)	人	割合 (P/I)	
28	426	4,060,937	1,377,368	66.8%	4.9	38,731	57.9	1,119,927	27.9	645,092	57.6	162,312	14.5	407,515	36.4
鹿児島県	23	275,016	103,755	4.6%	4.5	2,309	49.7	83,577	30.4	41,386	49.5	13,694	16.4	28,050	33.6

表2 高血圧者(軽度高血圧者)へのアンケート結果から
高血圧に対する住民の声を整理してみました

高血圧者の軽度高血圧者)へのアンケート結果から 高血圧に対する住民の声を整理してみました			
I. 高血圧の問題性の理解		II. 生活習慣を変えるのが現実はむつかしい	
III. 患者と意思の疎通		IV. 薬を飲むことの抵抗感	
①若いときから高めと言われている から気にならない ②症状がない ③この血圧がちょうどよい ④測るたびに変わる	⑤忙しくて運動する時間が取れない ⑥行動に移すのが面倒	⑦主治医から薬について何度も言 われていない ⑧病院で薬になるから飲まなくて いいと言われた	⑨薬はよらない、薬に頼らずに下げたい ⑩サプリメントを飲む、らっきょうを食べる ⑪薬服用でも効果がなかった ⑫症状が無くなったので中断した ⑬薬を飲んで体調を崩し服用できない ⑭副作用があるのではないか、心配



保健師の目線

第12回

していただきました。

鹿児島県の状況を見てみます。

①C特定健診受診者のうち、E高血圧Ⅱ度（160／100）以上の中症高血圧の方が、4649人（4・5%）いました。

②そのうち高血圧未治療者が、2309人（49・7%）です。

③H高血圧治療中のデータです

が、8万3577人（30・4%）が高血圧を治療しています。

④G高血圧治療中で健診を受診している方は、1万3694人（16・4%）。

⑤I高血圧治療中で健診未受診者、4万1386人（49・5%）。

⑥その他のリスクとして糖尿病も合併している方は、2万8050人（33・6%）。そのうち糖尿病性腎症になっている方が、3505人（8・5%）。

その結果は、①O脳血管疾患1万5661人（18・7%）、②Q人工透析1645人（2%）。

適正受診と保健指導の強化が重要

以上の状況を課題整理すると、

①高血圧と指摘されても、未治療、中断者が49・7%と多く重症化していく可能性の高い集団である。適切な医療を継続して受診するよう保健指導を強化することが大事です。

鹿児島県の住民さんは、どう考

住民の声に対応できる保健指導教材の活用を重要

①～③の課題が見えてきました。課題解決のための保健指導の流れを提示します。

方々も33・6%と多い。2つが重なったとき、腎臓を傷めるスピードは速い。コントロール目標を達成していることで、重症化につながらないことが明らかにされている。お薬だけでは、コントロール目標を達成できない。生活改善の保健指導が重要になる。

③高血圧と糖尿病の両方を持つ方も33・6%と多い。2つが重なったとき、腎臓を傷めるスピードは速い。コントロール目標を達成していることで、重症化につながらないことが明らかにされている。お薬だけでは、コントロール目標を達成できない。生活改善の保健指導が重要になる。

重要。医療未受診者を0人にしなければならない。

重要。医療未受診者を0人にしなければならない。

参考に、平成28年10月1日に行催された日本高血圧学会総会会長特別企画「高血圧診療ガイドラインを住民のものに」で演題発表された焼津市立総合病院菱田明医師のスライドに、アンケート結果が公表されました。アンケートの内容を整理して、住民の高血圧に対する考え方を見えてきました。（表

2）

鹿児島県の住民さんは、いかがでしょうか？

私も保健指導の現場で、よく耳にする言葉だなと思いました。では、住民の言葉に対して、どのように保健指導していくべきの

でしようか？住民の声から住民が納得しなければ治療につながらないし、中断するという結果になります。

そのためには、保健師

自身も常に学習を深め、

住民の声に対応できる保

健指導教材も作成し活用

できなければなりません。

私が、高血圧で未治療の方にお会いするとき、よく使っている資料は、資料1の高血圧の構造図です。

この資料は、高血圧の全

使っています。構造図の「私の血圧の上がる原因は？」で、自分自身の高血圧の原因を考えていたとき

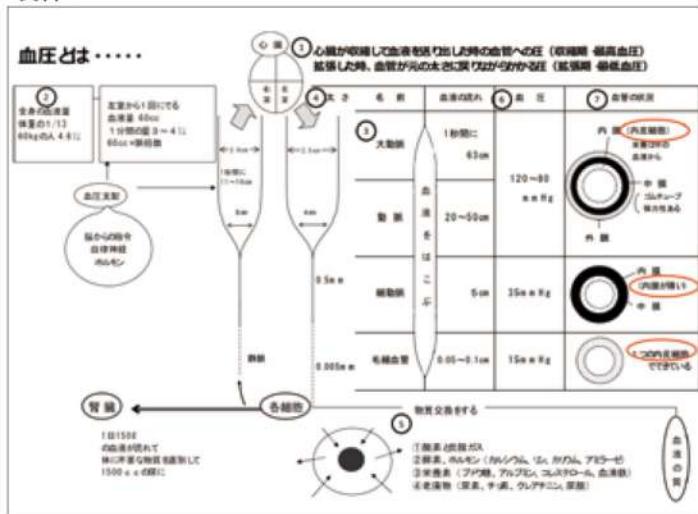
ます。すると、どの住民も考え始

めます。①～⑥のどれかに当てはま

ります。

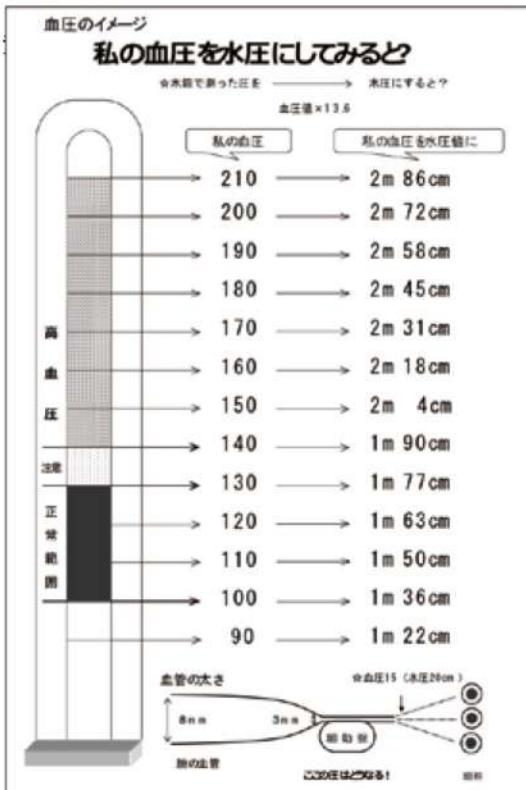
そこから、「毎日晚酌するよ」「刺身に醤油をべつたりつける」「味付けされているが塩を振る」「仕事の配置が変わり人間関係のストレスで寝れない」「更年期で血圧が上がった」と生活を話し始めます。そこから、自分の健診データの値を見てもらい、値を意識していただき、「○○さん、血圧って何ですか？」と聞いてみると、ほとんどの方が「えっ」という顔をなさいます。

資料2





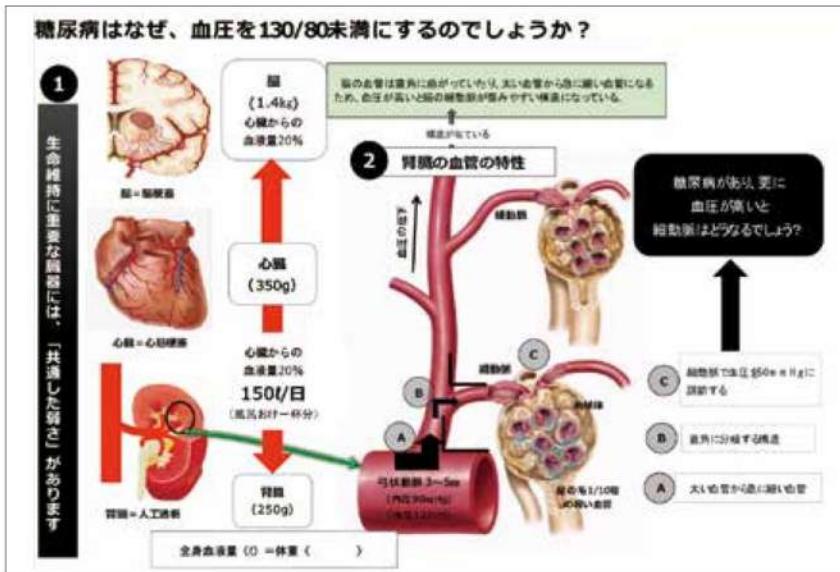
資料3



次のようにお話ししています。
 ①収縮血圧とか、拡張期血圧と書いてあるところをご覧ください。(資料2)これはたくさんの中の血液を入れてある心臓が収縮して、全身に血液を送り出す時に血管にかかる圧力が上の血圧で、心臓が広がって血液が全身に戻る時に血管にかかる圧力が下の血圧と言います。②体重の1/13が血液です。体重が増えると血液も増えますので、心臓にも負担がかかり収縮する力が大きくなります。その分血管にかかる圧力も強くなります。③血管は心臓から出でてくる太い血管を動脈、だんだんと手足の方に向かって細くなっています。細動脈、毛細血管と呼びます。④大動脈は、直徑が2・5cm、500円玉の大き

さですが、細動脈は、シャープペンの芯の太さ、毛細血管になると毛くらの太さです。⑤細胞に血液の中の栄養を届け、血液の老廃物を回収するためにある程度の圧力がなければ物質交換ができません。⑥そのため、動脈での圧力が20~80mmHg、細動脈35mmHg、毛細血管15mmHgと調節されています。⑦血管の状況を見ると、動脈は3重構造と丈夫ですが、毛細血管は1つの内皮細胞のみです。何らかの原因で血圧が上昇すると、24時間血液は循環していますので血管の内皮は傷み、それ耐えられなくなると破れてしまうの

資料4



です。血管が傷まないようにするのが、お薬の役目です。

保健指導には学習の継続が不可欠

血圧の圧力のイメージがつくようになります。何らかの原因で血圧が上昇すると、24時間血液は循環していますので血管の内皮は傷み、それ耐えられなくなると破れてしまうの

歴

平成5年 玉城村役場保健師
平成18年 4町村合併南城市役所保健師
平成28年 退職
平成28年~ 働き盛りの保健指導を実施するため協会健保、共済の保健指導受託
平成29年 3月合同会社保健指導センター南城設立



「合同会社保健指導センター南城」
センター長
井上 優子

役職

合同会社保健指導センター南城代表
沖縄県国保連合会顧問
沖縄県保健事業支援・評価委員会委員
沖縄県保険者協議会 保健活動部会長
沖縄の保健活動を考える自主的研究会会長

1年間どうもありがとうございました。

医療は日進月歩です。保健指導は深いです。私たち専門職は、保健指導を続ける限り学習を継続していました。

保健指導教材は、住民の発言や疑問から作成されたものです。これまで使用させていただいた資料は、全国の保健活動を考える自主的研究会の仲間達が作成したものとが保健指導だと思います。

保健指導教材は、住民の発言や疑問から作成されたものです。これまで使用させていただいた資料がもて、納得して健康課題解決の選択ができるように支援していくことが保健指導だと思います。



MBCテレビ 毎週土曜日11:40~11:45放送中!

国保でHOT情報

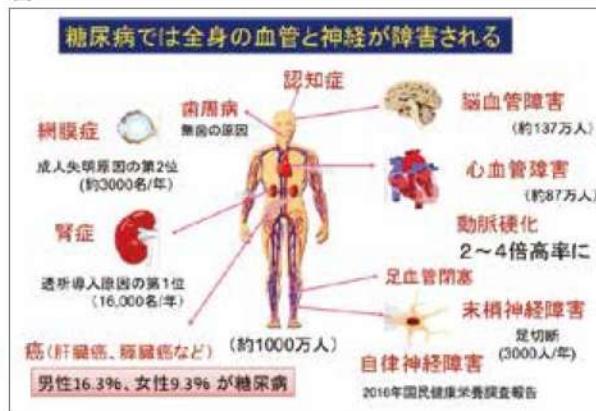


糖尿病性腎症の重症化を予防する

糖尿病

糖尿病と判定される検査項目、空腹時血糖126以上の割合が全国1位の鹿児島県。糖尿病は、重症化すると糖尿病性腎症を発症し、人工透析へ移行する場合もあることから、厚生労働省が糖尿病性腎症重症化予防プログラムを策定している。そこで、国保でHOT情報では糖尿病について、公益財団法人慈愛会いづろ今村病院の鎌田哲郎院長にお話を伺い、3月10日にお伝えしました。

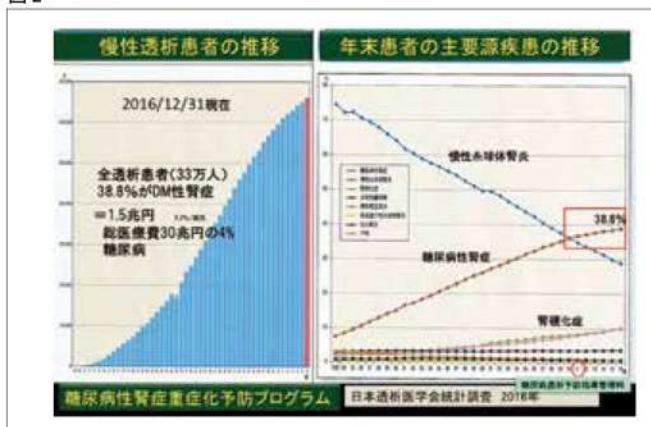
図1



— 糖尿病とはどんな病気ですか？なぜ治療が必要なのでしょうか？

糖尿病は高血糖によりさまざまな合併症を引き起こす

図2



— 最近、糖尿病性腎症重症化予防プログラムという言葉を耳にしますが、どのようなものですか？

透析患者の約半分近くは糖尿病性腎症から

図3



— 具体的にはどのようなものですか？

非常に高くなります。このような状況を減らそうと、厚生労働省、日本医師会、日本糖尿病対策推進会議が連携して進めようとしている

鎌田先生／糖尿病性腎症はきちんと治療をすれば、重症化を予防することができます。そこで「昨年から国保のレセプトと特定健診のデータを基に、糖尿病未治療者や治療中断者、重症化のリスクが高い人を見つけて、保健師が訪問し、医療機関へかかるように保健指導を行っています。(図3)

定期的な検査と 治療の継続が重要

—重要な病気なのに、なぜ多くの人が治療せずにいるのでしょうか？

鎌田先生／糖尿病の合併症は、重症化するまで自覚症状はほとんどなく、無症状で経過し、気づいた時には取り返しのつかない場合が多いのです。検査でしかわからない場合がほとんどで、定期的な検査と治療の継続が重要です。

—具体的に、どうすれば糖尿病性腎症にならずにすむのでしょうか？

鎌田先生／血糖の管理、血圧の管理、肥満にならないこと、過去1～2ヶ月間の血糖の状態を示すHbA1cの値を7%未満に保つこと、また血圧を130／80未満に保つこと、減塩などが非常に重



▲いづろ今村病院の鎌田哲郎院長

—具体的に、どうすれば糖尿病性腎症にならずにすむのでしょうか？

鎌田先生／早期であれば糖尿病の治療や血圧管理が重要ですので、かかりつけ医で治療してください。しかし、血糖や血圧コントロールがうまくいくっていない場合や腎症がある程度進行している場合には、栄養士による食事指導を受けたり、かかりつけ医と腎臓や糖尿病の専門医が連携をとって診ていくことが重要です。かかりつけ医の先生に相談してみてください。

図4

糖尿病腎症を予防し、進行を抑えるための治療

- ✓ 1) 肥満の是正・血糖コントロールを良好に保つ (HbA1c < 7%)
- ✓ 2) 血圧を130/80mmHg未満に保つ(ACEIやARB、減塩)
- ✓ 3) 出来るだけ早期に介入(尿微量アルブミン)
- ✓ 4) 食事で蛋白の取り過ぎを防ぐ、減塩を徹底する
- 5) 脂質の管理

➡ これらの統合的な治療が必要

自己管理を充分に機能させることが必要
(認識、具体的方法)



1 大崎城跡

現在の町役場の一部や大崎小学校などが中世の山城だった。学校や道路の建設によって様相は様変わりしたが、学校のグラウンドや役場の背後にある丘などが当時を偲ばせてくれる。天正5(1577)年に比志島美濃守が初代地頭として、この地に城を構えた。その後、江戸時代に入ると大崎郷は島津氏の直轄地となり迫水久光が地頭として入った。その頃には城というよりは地頭仮屋としての機能があり、大崎小学校の校舎のあるあたりに建物があった。

2 三文字

現在の大崎町の中心市街地は、三文字周辺であり商業施設や飲食店などが立ち並んでいる。ただ、この付近は明治の後半までは牟田地帯で店舗などが並ぶ環境になかった。それが一変したのは、宮路善五郎氏の開拓によるものである。明治36年に大崎と百引や牛根に向かう県道が開通した際に、宮路氏は牟田を埋め立ててそば屋を開業した。そば屋は荷馬車などが集まる場所として繁盛し、明治40年に郵便局がそば屋前に移転すると店舗の開業が連続するようになり、さらに昭和10年に鉄道が開通すると三文字はさらに賑わうようになった。



3 都萬神社

御祭神はコノハナサクヤヒメなどで、天文9(1540)年12月3日に、志布志の原田という場所からこの地に移転された。それ以前の創建とされ、かつては日向国の総廟五社大明神妻宮と呼ばれていた。妻は御祭神がニニギノミコトの妻であることに由来する。江戸時代には藩主の武運長久や地域の安全を祈願するために9月の大祭では流鏑馬の奉納もあったという。また、国指定重要文化財にもなる菊と二羽の雀が描かれた銅鏡が当社所有となっている。



よか神社
じゃつひなあ



大崎町

大崎町は、志布志湾に面しており約100平方キロメートルの面積を有する町である。海岸線は約7キロ、海岸線から内陸部には南北約18キロあり、昭和30年に大崎町と野方村が合併して現在に至る。今回は、その町の中心地をのんびり歩きます。

大崎町の中心部をあるく



大崎町





上町

江戸時代には心慶寺や月笑寺の門前町、さらに都萬神社への参詣者が憩う場所としてにぎわう商業地であった。また藩から許可を得て商売のできる野町でもあり、定期市もあった。市の立つ日は、2月7日・7月7日・12月17日・12月27日と決まっていたようである。明治後半から大正期に三文字に商業地が移っていくまでは、飴屋や旅館、下駄屋に魚屋などがひしめく通りでもあった。



5

西南戦争の激戦地

上町からの通りは、串良や上永吉、横瀬などからの街道が交差する場所でもあり防衛上も重要であった。そのため明治10(1877)年の西南戦争の際には、志布志方面に進軍しようとする官軍と、通りをどうにか死守しようとする大崎郷の西郷軍側が激しい戦闘を繰り広げることになった。特に戦争が激しかったのは7月1日のことで、住民らは神領にある「デガドンの山」という場所に避難したという。ここでの戦闘は、意外と西郷軍側が有利に進めて11日には官軍は柏原方面に退却することになった。



6

補陀山月笑寺跡

開基や由緒などの記録があまり残っていないが、大崎郷の菩提寺であった心慶寺の末寺であり隠居寺ではあったようである。明治2(1869)年の廃仏毀釈によって建物などではなく、境内にあった仏像や墓などがわずかに残る。また寺院のあった精霊迎えの地蔵尊は残されている。現在でも七夕の日には地蔵尊に参拝する習慣は続けられている。

～プロフィール～

東川 隆太郎

Ryutaro Higashikawa



【職歴・略歴】

「まち歩き」を活動の中心に据える自他ともに認める「まち歩きのプロ」。従来の観光地のみならず、普段見慣れている景色の中に埋もれている地域資源は、光の当て方次第で輝きを増し、住民に誇りを、来訪者に喜びを与えることができる、という基本理念のもと、自らも案内人として地域をめぐるほか、県内及び九州各地での観光ボランティアガイドの育成・研修、まちづくりコーディネートなどにも従事。NPO法人まちづくり地域フォーラム・かごしま探検の会代表理事。鹿児島県観光アドバイザー。

【執筆】

・連載

「かごしま神社探訪」南日本新聞 2016.1 ~

「かごしま歴史まち歩き」地域経済情報(株)九州経済研究所発行) 2006.4. ~

「湯ネスコ」地域経済情報(株)九州経済研究所発行) 2017.4. ~※共同執筆

「かごしま風景ものがたり」アイム鹿児島商工会議所会報

(鹿児島商工会議所発行) 2013.5. ~

「明治維新と薩摩藩」HP コラム 維新のふるさと鹿児島市(鹿児島市) 2014.10. ~

【出演】

・テレビ

MBC 南日本放送「土曜のズバッと! 鹿児島」のコーナー

「まち歩きの達人が行く」「シリーズ幕末温泉」

・ラジオ

MBC 南日本放送「郷土菓子伝承 ふるさとの菓子と歴史」

まち歩きによる ウォーキングコース



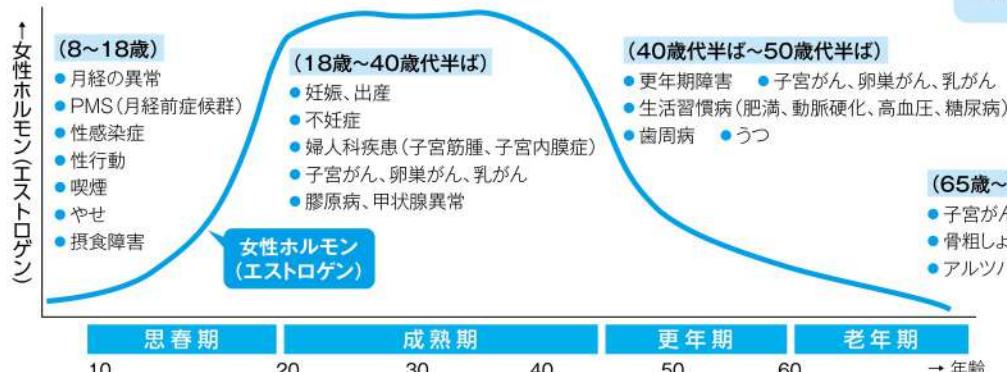
今号で最終回となりました。4年間にわたり、まち歩きによるウォーキングコースや市町村の歴史、魅力等を伝えていただき、ありがとうございました。

毎年3月1日から3月8日は「女性の健康週間」です!

女性のライフサイクルと健康の変化

女性のからだは男性と異なり、一生のなかで大きく変化します。この変化は、女性ホルモンに大きく影響を受けるために起こっています。いつまでも元気で輝いて過ごすために、自分のからだについて知り、変化に気づき、からだのサインを見逃さないことが大切です。

この週間にきっかけに、自分のからだに目を向けてみましょう。



県では、「女性にやさしい医療機関」、「女性の健康づくり協力店」、「女性にやさしい薬局」を指定しています。詳しくは、県ホームページをご覧ください。



明るく充実した毎日を過ごすためには？

自分の身体をよく知っておく

起こりうる身体の変化を理解し、自分にとっての正常な状態を普段から知っておくことが大切です。

適切な生活習慣を心がける

良い状態を長く保つために、健康的な習慣を続けることが大切です。

変化にすぐ対応する

変化や問題に気づいたら、早めに医療機関を受診するなど専門家に相談しましょう。

女性に起こりやすい代表的な病気

女性のからだは、女性ホルモンの影響を受けるため、女性には女性であるがゆえにかかりやすい病気があります。加えて、年齢によってかかりやすい病気も変化します。

日頃から健康管理に努め、病気の早期発見・早期治療を心がけましょう！



▼ 乳がん

乳房内の乳腺にできるがんで、40～60歳に多く見られますが、若い人の発症も増えてきています。女性がかかるがんで最も多く、現在、11人に1人の女性がかかるといわれています。

早期発見・早期治療により治癒することも多いので、40歳以上の方は2年に1回、マンモグラフィ検診を受けましょう。併せて定期的に自己触診を行い、しこりに気づいたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

▼ 更年期障害

女性ホルモンの減少により、心身にさまざまな症状が起こります。ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こりなど人により症状もさまざまです。変化を受け止め、周囲の人の理解を得ることも必要です。日常生活に支障がある場合は、婦人科に相談しましょう。

▼ 脂質異常症

女性ホルモンには、コレステロールの増加や血管壁の老化を抑える働きがあります。閉経後はこうした働きが失われるため、脂質異常症になりやすく、心筋梗塞や脳卒中の危険が高まります。閉経後は食生活や運動など生活習慣を見直し、定期的に健康診断を受けましょう。

▼ 骨粗しょう症

女性ホルモンは骨の形成にも影響しており、閉経後は骨がもろくなり骨折しやすくなります。

日頃からカルシウムとビタミンDの多い食品をとり、適度な運動をすることが大事です。閉経後はさらにカルシウムを取り、運動を心がけ、定期的に骨量の検査を受けましょう。

▼ 子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の入り口付近の粘膜にできるがんで、20歳代での発症も増えています。ほとんどはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因で、セックスの経験がある人は誰でも感染する可能性があります。初期は無症状ですが、がん検診で発見することができます。早期に発見できれば妊娠・出産も可能です。

子宮頸がんになるリスクの高いHPV感染を予防できるHPVワクチン接種が、定期接種となりました。予防接種を受けるかどうかは、ワクチンの有効性とリスクを理解した上でご判断ください。

▼ 子宮筋腫

子宮にできる良性の腫瘍で、30~40歳代の女性の4人に1人がもっているといわれる一般的な病気です。無症状のことが多いですが、月経痛や経血量の増加が見られることがあります。大きさや部位、症状などにより、治療または定期的な経過観察が必要となる場合があります。

早期発見が大切！

早期発見のために、定期的に健診やがん検診を受けましょう！
お住まいの市町村や医療機関で受けることができます。



3月24日は「世界結核デー」です！

「世界結核デー」とは？

「世界結核デー」(World TB Day)は、1882年3月24日のコッホ博士による結核菌発見の発表を記念し、世界の結核根絶への誓いを新たにするために1997年に制定されました。それ以降、毎年3月24日前後に世界でイベント等が開催されています。

結核は現代の病気です

結核は、医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気ではありません！

日本国内では、今でも1日に約50人の新しい患者が発生し、約5人が命を落としている重大な感染症です。

本県でも、ここ数年、結核を発症する患者の数が増減を繰り返しています。

医学の進歩で克服されたかに見える結核は、現在でも猛威をふるっており、決して「過去の病気」ではないのです。



早めの受診がポイント

何週間も咳が続いているのに、「風邪が長引いている」と自分で決めつけてしまっていますか？
結核の初期症状は、風邪に似ています。

- 咳や痰が2週間以上続く
- 倦怠感が続いたり、急に体重が減る

このような症状がある場合には、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう！
自分自身の健康のためにも、家族や友人など周囲の方への感染を防ぐためにも、
早期発見・早期治療が重要です。



知っていますか?CKD(慢性腎臓病)

CKDとは?

CKDとは、腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下するか、あるいは、タンパク尿が出るといった腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態を言います。

悪化すると、**人工透析**が必要となる場合があります。また、**心筋梗塞**や**脳卒中**などの生命に関わる病気の危険因子にもなります!

成人の
約8人に1人が
CKD患者

こんな人は要注意!!

高齢者



高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームがある



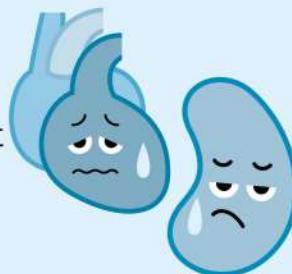
たばこを吸っている



健診などでたんぱく尿が見つかったことがある



過去に心臓病や腎臓病になつたことがある



家族に腎臓病の人がいる



CKD予防は生活習慣の改善から始めましょう!

- 1 規則正しい生活
- 2 バランスの良い食事
- 3 減塩
- 4 禁煙
- 5 適度な運動
- 6 定期的な健診



あなたや家族の大切な体と明るい未来を守るために、定期的に健診を受けましょう

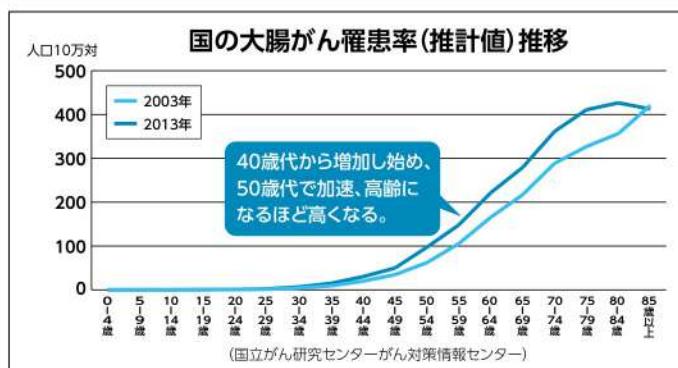
鹿児島県健康増進課 <http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/ckd.html>

大腸がん検診を受けていますか?

~3月は国際的な大腸がんの啓発月間です~

大腸がんの現状

国立がん研究センターがん情報サービスによると、2015年のがんの部位別死亡数の順位を見ると、**大腸がん**は肺がんに次いで**第2位**(男性では第3位、女性では**第1位**)となっています。本県でも、毎年、約700名の方が、大腸がんで亡くなっています。また、2013年の罹患数(全国推計値)では、男女計で胃がんに次いで**大腸がんが第2位**となっており、がんの中でも大変身近な病気になっています。



大腸がん検診について (参考: 国立がん研究センターがん情報サービス)

大腸がんの発見に関しては、便に血液が混じっているかどうかを検査する**便潜血検査が有効**であることが明らかになっています。定期的な検診受診により、症状が出る前に早期に発見できれば、がんを完全に取り除ける可能性が高くなります。大腸がんは、早期のうちはほとんど自覚症状がありません。検診で**「要精密」**となった場合は、**必ず精密検査を受けましょう!!**



**大腸がんは、検診で早期発見ができます。
早期発見・早期治療のために、大腸がん検診を受けましょう。**

ブルーリボンは、大腸がんの啓発シンボルマークです

3月は「自殺対策強化月間」です!!

鹿児島県保健福祉部障害福祉課

最新の人口動態統計(平成28年)によると、平成28年の自殺者数は全国で約2.1万人となっています。本県においても毎年約300人が自ら命を絶っており、非常事態が続いている。

自殺を考えている人は、表情が暗く元気がなくなったり、体調不良の訴えが多くなったり、お酒を飲む量が増えるなど、何らかのサインを発していると言われています。

いつもと違う様子に周囲の人が気づくことが大切です。

そして、悩みを抱えている方は、決して1人で悩まずに、まずは誰かに相談しましょう。

相談窓口

- 県自殺予防情報センター / ☎ 099-228-9558
- 県精神保健福祉センター / ☎ 099-218-4755
- こころの電話 / ☎ 099-228-9566・9567
- 各保健所
- 各市町村

SNSでの相談窓口

- NPO法人ネットポリス鹿児島/スマートフォンアプリ「L I N E」のID検索で『meyasubako』を検索