



# 復興支援ニュース

宮城県東部保健福祉事務所  
(宮城県石巻保健所)

Vol.43

平成27年2月



## アルコール依存症にならないために・・・

◎アルコール依存症とは…長期にわたる飲酒によって起こる進行性の病気です。

飲酒を自分の意思ではコントロールできなくなり、常にアルコールを飲んでいないとイライラや手の震え、汗が止まらなくなるなど様々な症状が起こります。進行するとがんや認知症の原因になるとも言われています。

◎アルコール依存症にならないためには…

お酒に含まれるアルコールには依存性があり、多量の飲酒や長年にわたる飲酒習慣はさまざまな病気の原因になると言われています。アルコール依存症もその病気の一つです。依存症になってしまったら、お酒をやめるしか健康を取り戻す方法はありません。これからもお酒を楽しく飲み、健康的な生活を続けるために、自分自身の飲酒パターンを見直して適量飲酒を心掛けていきましょう。

### 依存症にならないための3つのポイント

- ① 適量飲酒\*を心がける
- ② 週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませる
- ③ 飲酒時は何か食べたり、薄めて飲んだりする

\*適量飲酒 … ビール：500ml 日本酒：1合弱 焼酎：100ml (女性はこれらの半分の量)

## 自死喪失の悲しみに寄り添って ～自死予防対策研修会～

1月19日、石巻合同庁舎で、「喪失の悲しみに向き合って～自死の予防へつなげたい～」をテーマに、石巻管内の精神保健福祉医療関係者を対象として、グリーフケア（死別を体験された方のサポート）や自死に対する考え方を深めるための研修会を開催しました。

講師の仙台グリーフケア研究会代表で、精神科医でもある滑川明男先生から、グリーフケアの実際の活動の様子や、自死に対する多様で複合的な内容の講演がありました。滑川先生は御自身の死生観にも触れながら、「喪失体験も人それぞれであるが、みんななんらかの経験をして今に至っている。支援者も、現場では自死と関わらざるを得ないが、答えはあなたの中にあり、日々向き合う中で、自分の価値観（死生観）と照らし合わせて、結論がでなくても、一緒に考えていく作業が必要である」と話されました。



【滑川先生と参加者】

## 医療と介護が連携したケアを ～地域包括ケア普及啓発研修会～

1月23日、石巻合同庁舎で「地域包括ケア普及啓発研修会」が開催されました。千葉県松戸市のあおぞら診療所院長の川越正平先生を講師に迎え、管内の医療機関、訪問看護事業所、介護保険事業所等から102人が参加しました。

川越先生の講演では、対象者の状態に合わせたケアの在り方や、在宅医療と地域の関わりについてお話がありました。「たった10分間の医師の問診だけで、対象者の状態を完全に掴むことは難しい。介護従事者が対象者の生活の中で把握している情報を、医療に反映させていくことが大切。介護の側でも、ケアの中に医療的な視点や方向性を積極的に取り入れてほしい」という言葉に、参加者は熱心に耳を傾けていました。



【講演中の川越先生と参加者】

## 平成26年度原子力防災訓練が 開催されました

1月27日に仙台市宮城野区の暫定オフサイトセンター他を会場に国、宮城県、関係市町、公共機関、医療機関等の参加の下、原子力防災訓練が実施されました。今年度の訓練は、東日本大震災後初の本格的訓練となり、当事務所においても緊急時通信連絡訓練や災害対策本部設置運営訓練（要員の派遣）等が行われました。

また、今回の訓練では、原子力災害対策重点区域（PAZ：発電所から概ね5km、UPZ：発電所から概ね30km）の設定後初めての住民が参加しての大規模な訓練であり、登米市に設置された避難所への住民避難訓練、避難所における緊急時医療活動訓練等も実施されました。

当所管内には、女川原子力発電所が立地していることから、今後も訓練等を通じて事故発生時に適切な対応ができるように備えて参ります。



【左：暫定オフサイトセンターでの会議】



【右：登米総合体育館での緊急時医療活動訓練】

## 派遣職員を紹介します

初めまして。新潟県健康対策課から派遣になりました本間祐美子です。

1月までは難病患者さんの支援に携わる部署にいました。

2月の1ヶ月間ですが、宮城県の皆さんとの出会いを大切に、自分にできることを頑張りたいと思っています。少しでもお役に立てたらうれしいです。よろしく願いいたします。



【本間保健師】

## 住民の生活習慣病予防のために ～生活習慣病重症化予防研修会～

第2回生活習慣病重症化予防のための保健医療従事者研修会を1月29日に開催しました。

管内の医療従事者が58名集まり、東松島市の石垣クリニック内科・循環器科院長の石垣英彦先生と東松島市健康推進課の土井しのぶさんから、地域医療連携システム（住民の生活習慣病の重症化を予防するための、医療と行政の連携体制づくり）を活用した事例が紹介されました。

参加者からは「システムの活動を知っていたが、住民への保健指導の成果までは知らなかった。これからは多職種との連携が必要である」等の声が聞かれました。

このシステムが運用を始めてから4年目になります。生活習慣病の重症化予防に向けてさらなる地域への定着、多職種との連携を図っていきこうと思います。



【研修会でのグループワーク】

## ひとりで悩まずに 心の相談してみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコール依存症などで悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。

まずは、当所保健師にご連絡ください。

※事前予約制（電話：0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健福祉 相談（移動）	3月10日（火）	東松島市役所
アルコール 関係相談	3月13日（金）	当所 （県石巻合庁）
思春期・引き こもり相談	3月16日（月）	当所 （県石巻合庁）

### 問い合わせ先

ご意見、ご感想をお寄せください！

宮城県東部保健福祉事務所 復興支援情報発信チーム

HP：<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel:0225-95-1416(代表) Fax:0225-94-8982