

賀茂通信 (かもめーる)

第11号 平成20年6月1日 発行

静岡県賀茂健康福祉センター
賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂身体障害者更生相談所
賀茂知的障害者更生相談所

～賀茂健康福祉センター所長に就任して～

賀茂健康福祉センター所長 (賀茂保健所長) 岩間 真人

当地域は、年間約350万人 (宿泊客数統計) が訪れる全国有数の観光地であります。

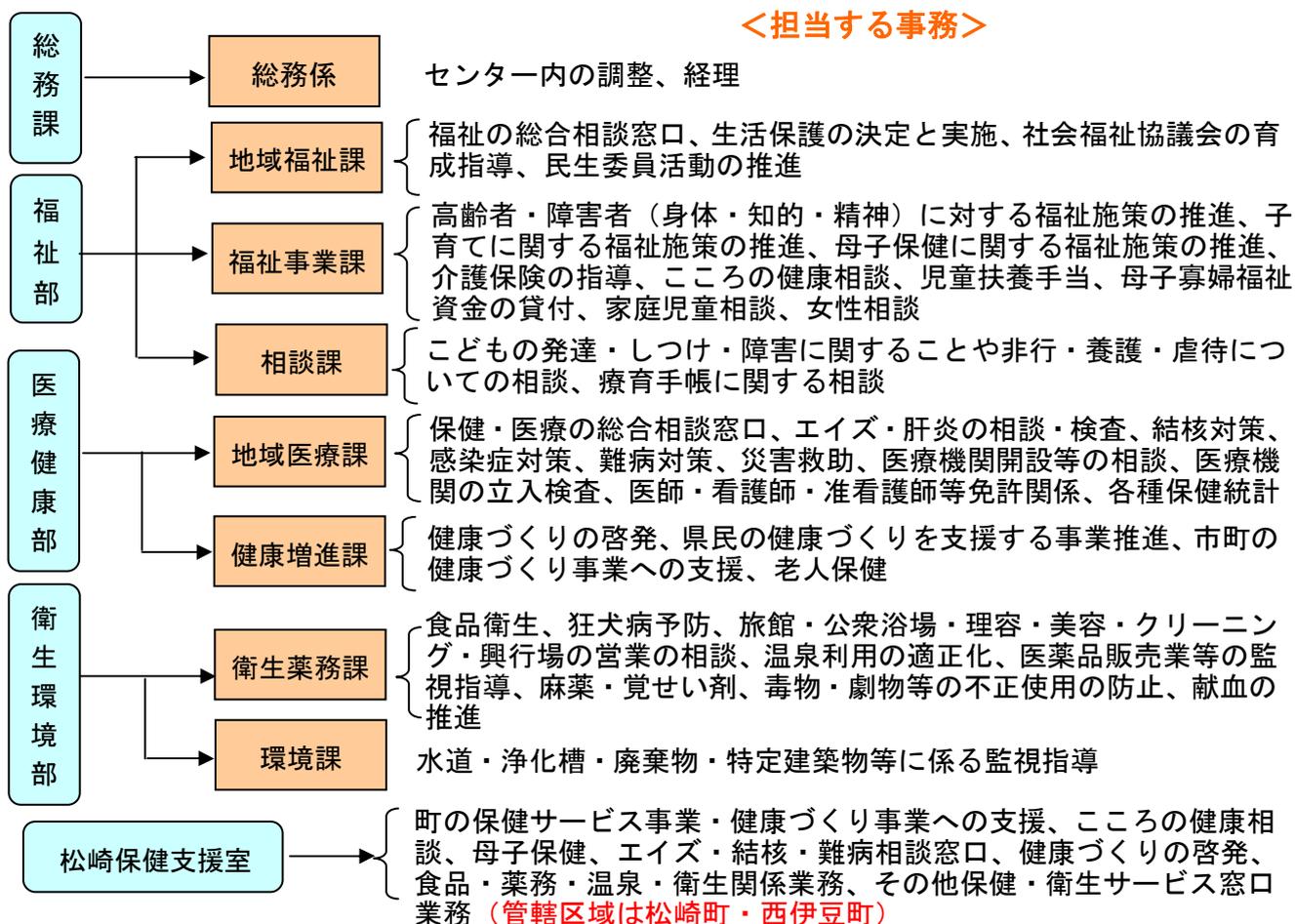
また高齢化率は31.7%と県平均の21.1%を大きく上回っています。当センターの業務も保健・医療・福祉・環境衛生等、地域住民や滞在する観光客の生活と直結しております。

特に、救急医療を始めとした急性期医療や療養病床の問題等難題が山積しています。

「安全で快適・健康で心ふれあう観光地南伊豆」を目指して、職員一丸となって管内1市5町の住民の負託にこたえていきたいと思っております。



賀茂健康福祉センターの組織が変わりました！



担当する課がわからないときは……総合相談窓口へどうぞ！

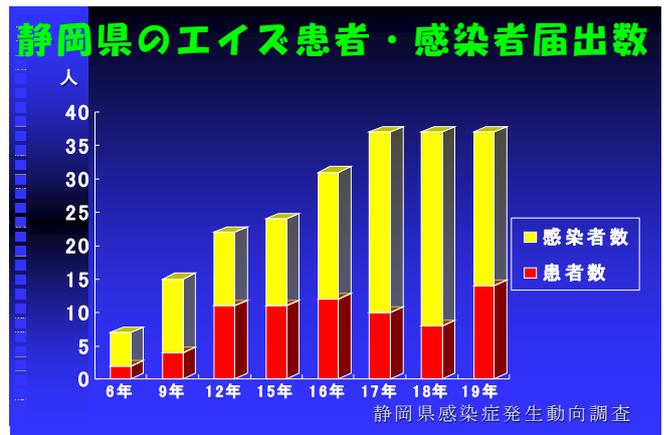
★ 福祉のこと ➡ 地域福祉課 (TEL: 0558-24-2035)

★ 保健・医療のこと ➡ 地域医療課 (TEL: 0558-24-2052)

エイズ検査をご利用ください

HIV とエイズ

「HIV」とは「ヒト免疫不全ウイルス」のことです。
「HIV」に感染すると免疫力がだんだん弱くなり、5～10年たつと通常では感染や発病しない病原体によっても感染症にかかります。それらのさまざまな症状を総称して、「エイズ(後天性免疫不全症候群)」といいます。



HIV 感染者、エイズ患者ともに依然増えています！！

どうして感染するの？

基本的には、HIV を含む血液、精液、膣分泌液、母乳などが、相手の粘膜部分(主に口の中、ペニス、尿道、膣、直腸など)や傷口などに接触することで、感染の危険が出てきます。

感染経路としては、性行為(同性間、異性間)が最も多く、その他、注射器や注射針の使いまわしによる感染などがあります。

なお、汗、涙、唾液、尿、便などに触れても感染の危険はないので、日常生活での感染の心配はありません。

とにかく予防と検査が大切です

症状からは、HIV 感染はわかりません。「心配な行為があった時から3か月後」から検査は可能です。早期発見・早期治療で、エイズの発病を防ぐことができます。

匿名・無料で検査を受けられます！

検査 毎月第4木曜日(ただし12月は第3木曜日、3月は第3水曜日)
10:00～12:00

- * 予約制(前日の午後4時までに電話予約してください。)
- * 検査結果は検査当日にわかります。

相談 受付時間 8:30～17:30(月～金)
★★詳しくは下記までご照会ください★★

賀茂健康福祉センター(賀茂保健所)

地域医療課 0558-24-2052

松崎保健支援室(相談のみ)0558-42-0262

▼ 東部保健所(沼津市高島本町)では**エイズの夜間検査**を行っています。▼

毎月第1水曜日 17:00～19:45

電話 055-920-2109(地域医療課)

6月1日～6月7日
は HIV 検査普及
週間です。



警告!!

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用とは、医薬品を本来の医療目的以外に使用したり、不正に使用したりすることをいい、遊びや快感を求めるために使用した場合は例え一回でも乱用となります。

麻薬、覚せい剤等の乱用者は依然として後を絶たず、最近では乱用薬物の多様化、若者への浸透など憂慮すべき状況となっています。

乱用される薬物は依存性が強く、脳を破壊し、幻覚や精神障害などをもたらします。薬物に一度手を染めれば自分の意志だけでは止めることが困難で、健康を害するだけでなく生命までも危険にさらすこととなります。薬物に対して正しい知識を持ち、薬物には絶対に手を出さないようにしましょう。



愛する自分を大切に
Yes To Life, No To Drugs.



6月20日から7月19日までは「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

主な乱用薬物

エム ディー エム エー
MDMA



ヘロイン



マジックマッシュルーム



エル エス ディー
LSD



シンナー



覚せい剤



大麻



違法ドラッグ (脱法ドラッグ)



気をつけよう！誘いの手口

ちょっとだけ試してみない？

みんなやっているよ

お金はこの次でもいいよ

一回だけなら平気さ、いつでもやめられるよ

やせてきれいになるよ

薬物乱用について相談したい...

相談窓口		電話
薬物相談窓口	静岡県厚生部薬事室	054-221-2413 E-mail: yakuji@pref.shizuoka.lg.jp
こころの電話	静岡県こども家庭相談センター 精神保健福祉部	054-285-5560 0558-23-5560 (伊豆地区)
薬物依存相談 (毎月第1月曜日)	(精神保健福祉センター)	054-286-9245 (予約)

●東海北陸厚生局麻薬取締部 (052-951-6911)、最寄りの警察署、健康福祉センター (賀茂保健所: 電話 0558-24-2057) 又は静岡県薬物乱用防止指導員も相談に応じています。

ストレスと上手に付き合いましょう。

かもめーる第10号（平成20年3月1日発行）で、ストレスにより心身に様々な反応が起こることをご紹介しました。ストレスをすべて取り除くことはできません。ストレスを溜め込まないように上手に付き合うことが大切です。今回はストレスと上手に付き合う方法をいくつか紹介します。

不快な感情を引きずる時は

- ・ 好きな音楽を聴く
- ・ 親しい人とおしゃべりをする
- ・ 趣味やスポーツ、買物等を楽しむ

疲れやストレスがたまっている時は

- ・ ごろ寝してポケーッと過ごす
(心のエネルギーが充電されます。)

生活習慣が乱れ気味の時は

- ・ 起きる時間を一定にする
- ・ 生活習慣を規則正しくする
- ・ バランスのよい食事を摂る

ストレスと上手に付き合おうとしても、「気持ちが落ち込んでしまう」「眠れない」という状態が続いている場合は、早めに専門医へ受診することをお勧めします。

賀茂健康福祉センターでは毎月1回、専門医による、こころの健康相談を開催しています。専門医への受診をためらっている方は、ぜひご利用ください。専門医にゆっくり話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがありますよ。なお、こころの健康相談は予約制です。

<こころの相談予約申込み先>

賀茂健康福祉センター福祉事業課：0558-24-2056

静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1 (静岡県下田総合庁舎 4階・2階)

電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/>

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262

