

# 生きる・つながる・支えあう



3月は「自殺対策強化月間」です。

国は、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。自死の原因には、健康の問題や経済・生活の問題、うつ病などさまざまなことが複雑に関係していると言われています。現代社会の中では、誰もがこころのバランスを崩す可能性があり、決して他人事ではありません。

あなたが悩みを抱えていたら、あなたの周りに悩みのある人がいたら、ぜひ相談してください。

——— ひとりで抱え込まず早めに相談しましょう ———

## 《こころの相談窓口》

- ◆ 日野町健康福祉センター  
(電話 0859-72-1852)
- ◆ 西部総合事務所米子保健所  
(電話 0859-31-9310)
- ◆ 鳥取県立精神保健福祉センター  
(電話 0857-21-3031)
- ◆ 鳥取いのちの電話  
(電話 0857-21-4343)
- ◆ 自死予防いのちの電話  
(一般社団法人日本いのちの電話連盟)  
(電話 0120-783-556)

## ひきこもり相談について

ひきこもりとは、さまざまな要因によって社会的な参加の場面がせばまり、就労や就学などの自宅以外の場が長期にわたって失われている状態のことをさします。一人で抱え込まず、お気軽にご相談ください。

## 《ひきこもり相談窓口》

- ◆ 日野町健康福祉センター (電話 0859-72-1852)
- ◆ 西部ひきこもり生活支援センター (電話 0859-30-4192)
- ◆ 西部総合事務所県民福祉局地域福祉課  
(電話 0859-38-2250)
- ◆ 鳥取県立精神保健福祉センター (電話 0857-21-3031)



「しいたん広場」は、旧日野中学校の校舎を使った子どもの遊び場です♪

場所：旧日野中学校 1 階（野田 210）  
開設日：毎週土曜、日曜  
開設時間：午前 10 時～午後 3 時

しいたん広場の最新情報は  
Instagram を見てね！



しいたん広場Instagram  
@ siitan\_park  
👉 コチラを CHECK!

2/22  
(土)

## しいたん広場 de 親と子でできる足もみ



2月22日、「しいたん広場 de 親と子でできる足もみ」を開催しました。

講師に若石リフレクソロジー愛ちゃんの恩田愛嘉さん、助手に松本洋美さん（日野町）を迎え、参加者と一緒に子どもの足もみをしていきました。この日行われたのは、運動能力 UP と免疫力 UP の 2 コース。足の運動になるゲームからはじまり、実践を取り入れた講義など盛りだくさんの内容で進み、「家でもやろう！」と声があがるなど、参加者の皆さんも興味深く聞いていました。

講師の皆さんへの質問が飛び交い、最後まで盛り上がったイベントになりました。



relax...





日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

現在、私は日野病院に入院しています。原稿の締め切りが迫っているため、入院中のベッドの上でこの文章を書いていきます。なぜ入院しているのか興味津々の人もいるかもしれませんが、その経緯をお話ししようと思います。興味の無い人は読み飛ばしてください。

### 突然、降りかかってくる 想像以上の症状

○月○日深夜3時ごろ、突然お腹の調子が悪くなり、嘔気と腹痛が出現。その後、下痢がひどくなり、朝方には水様便となりました。水分を摂ると嘔気が悪化し、経口摂取が困難に。

そこで日野病院を受診し、点滴を受けることになりました。軽い入院で回復すると考えていたのですが、状況は想像以上に悪化しました。

入院後、胸やけがひどく苦しんでいたところ、突然の大量嘔吐。しかも、吐物には血液が混じっていました。嘔吐は突然起こり、トイレまで間に合わず、ベッドの横にこぼしてしまい、看護師さんには大変ご迷惑をおかけしました。その後、数回の嘔吐が続き、CT検査を受けた結果、胃・小腸に多量の液体が貯留しており、急性胃腸炎と診断されました。

吐物に血液が混じっていたため、胃カメラ検査を受けました。これまで何度か胃カメラを経験していますが、体調が悪い中での検査は初めて。特に嘔気が強い状態での検査なので、検査中にも何度か嘔吐してしまいました。結果、マロリ・ワイス症候群（嘔吐により胃粘膜が裂けて出血する疾患）が見つかりましたが、重大な病変はなく、胃内の液体をできるだけ吸引して

もらい終了。その後、嘔気と胸やけは軽減したものの、水様性下痢が30分から1時間ごとに続きました。腹痛は「しづり腹」のよう

な痛みではなく、お腹全体が張ったような痛みがありました。点滴をしていても口渇がひどく、排尿は発症後一度もありません。自分で超音波装置を使って検査したところ、膀胱にはほとんど尿がなく、脱水が進んでいることが分かりました。また、小腸にも依然として大量の腸液が貯留していました。輸液量を増やした結果、24時間後にはようやく口渇が改善。膀胱内の尿量も増え、小腸液も徐々に減少していきまし

### あらためて実感 食中毒の原因診断の難しさ

さて、まだ完全に回復したわけではありませんが、食中毒の原因を考えてみました。2日前に食べた力キ鍋——最初の方はやや生煮えだったかもしれませんが、ノロウイルスや貝毒が疑われます。現在、ノロウイルスは全国的に流行している

ため、まずはノロウイルス抗原検査を実施。しかし結果は陰性でした。ただし、抗原検査の感度は約70%とされており、偽陰性の可能性もあります。

もう一つの可能性は、前日の夕食で食べたお弁当です。発症時間を考慮すると、ブドウ球菌による食中毒の可能性が高いですが、私以外の発症者がいなかったため、確証は得られません。食中毒の原因診断は、決して簡単ではないとあらためて実感しました。

今回の入院を通じて、患者の立場から医療を見つめ直す機会となりました。日ごろ共に働く看護師さんや先生たちに、患者としてお世話になり、あらためて感謝の気持ち湧いてきました。

最後に、食中毒予防のために大切なことをお伝えします。しっかりと石鹸で手を洗い、食材には十分な加熱をしてください。特にノロウイルスはアルコール消毒が効かないため、手洗いがより重要になります。皆さんもどうかお気をつけください。