

「こころの健康 編」

●大切な命を守ろう

富士見町では毎年2名前後の方が自殺でなくなっています。自殺の原因はひとつではなく、病気などの健康問題や失業・借金などの経済・生活の問題、その他家庭問題などさまざまな要因が複雑に関係しています。

●自殺を考えている人はサインを発している

死にたいと考えている人も、一方では、「生きたい」という気持ちが心の中には存在し、誰かに気づいてもらいたいと態度や言葉、しぐさなどで何らかのサインを発しています。また、さまざまな悩みを抱えることによって、精神面だけでなく、口数が少ない、不眠・体調不良など、行動や体にも変化が見られます。

●自殺は防ぐことができる

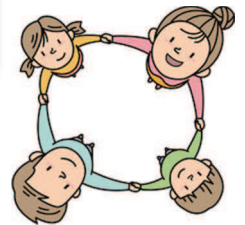
周囲の人がそのサイン・気持ちに気づき、声をかけることによって自殺に傾いた気持ちから引き戻せることがあります。今すぐに苦境を打開できなくても一緒に考えてくれる人がいるという事が大事なサポートになります。

●まずは声をかけてみませんか

- 気づき：家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り：暖かく寄り添いながらじっくりと見守る

参考）政府広報オンライン「あなたもゲートキーパーに！大切な人の悩みに気づく、支える」

相談を受けた方も一人で解決しようと問題を抱え込まず、周囲の人に協力を依頼しましょう。



- 心の相談（お問い合わせ先）：住民福祉課保健予防係（保健センター） ☎62-9134
諏訪保健福祉事務所（諏訪保健所） ☎57-2927

—消費者見守り情報 No.71—

～暖房器具等での子供のやけどやけがに注意しましょう～

問 住民福祉課 住民係 ☎62-9112 または 茅野市消費生活センター ☎72-2101（内線 256）

【事故の傾向】

6歳以下の子供の暖房器具等による事故の報告は、例年11月頃から増え始め、1月にピークとなります。また、事故のうち7割はやけどの事故となっています。原因別にみると、約6割がストーブやヒーターで、こたつが2割、加湿器が1割となっています。

【注意事項】

- ストーブやヒーターに関する事故の9割がやけどです。ストーブ本体によるやけどの他に、ストーブの上に置いたやかんをひっくり返し、熱湯を浴びたやけどもあります。
 - ・床に置くタイプの暖房器具を使用する場合には安全柵などを利用し子供が近づけないようにしましょう。
 - ・ストーブやヒーターを置く場合、イスやソファーに近すぎないようにしましょう。
 - ・子供は湯気や音に興味を示すことがあります。ストーブの上にやかんや鍋を置くのはやめましょう。
- こたつに関する事故の6割が転倒によりこたつの角等にぶつかったもので、3割がこたつからの転落となっています。
 - ・子供（特に3歳未満）は頭が重く、バランスを崩し転倒することがよくあります。こたつの角にクッションテープなどを貼り付け、ぶつかったときの衝撃を和らげる工夫をしましょう。
 - ・こたつ程度の高さからの転落でも、小さな子供の場合には骨折などの重傷を負うことがあります。子供がこたつの上に乗らないよう注意しましょう。
- 加湿器に関する事故の7割が高温の蒸気やこぼれた熱湯によるやけどです。
 - ・タンクでお湯を沸かして高温の蒸気を出すタイプの加湿器では、倒して熱湯をかぶったり、蒸気に興味を引かれて吹き出し口に触ってしまったりしてやけどをすることがあります。子供が触れないような対策をしましょう。
- 湯たんぽやあんかに関する事故のほとんどがやけどです。低温やけどやお湯漏れによるやけどが多くなっています。
 - ・低温やけどは、温かく感じる程度のさほど高温でない温度でも、長時間皮膚が接していることでやけどになってしまうもので、それほど熱いと自覚しないままやけどを負ってしまいます。普通のやけどに比べ、痛みが少なく、水ぶくれなどもできにくく、乾燥していることが多いため、一見軽そうに見えますが、長時間熱の作用を受けているため、深いやけどになっています。特に子供は皮膚が薄いので重症化しやすいと考えられます。
 - ・就寝時などには、布団が暖まったら湯たんぽやあんかは布団から出すようにしましょう。
 - ・湯たんぽを使用する時には、事前にお湯漏れしないことをしっかり確認しましょう。

