



発行 (株)インターメディカル  
113-0033 東京都文京区本郷3-19-4  
本郷大関ビル6階 (03)5802-5801  
http://www.intermed.co.jp/

### 自殺予防週間に再確認する 自殺予防十箇条

平成19年に閣議決定された自殺総合対策大綱により、9月10日の世界自殺予防デーからの一週間が自殺予防週間と定められている。今年度も、関係諸団体で活動が進められ、保健師や看護師など医療従事者を対象としたセミナーも開かれた。

自殺者数は、平成10年から10年連続3万人を超えている。さらに今年は、3月の東日本大震災で被災し、いまだに心の健康を回復できない人が多く、自殺予防も問題となっている。

自らも被災した岩手県立看護短期大学の鈴木木り子教授が、折りに触れ、「今後10年は支えていかなければ」と語る通り、長期にわたる支援が必要となる。

厚労省の自殺予防啓発パンフレットに自殺予防十箇条が記載されている。

- ①うつ病の症状に気をつけよう(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)、②原因不明の身体の不調が長引く、③酒量が増す、④安全や健康が保てない、⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う、⑥職場や家庭でサポートが得られない、⑦本人にとって価値あるもの(職、地位、家族財産)を失う、⑧重症の身体の病気に

る、⑨自殺を口にする、⑩自殺未遂におよぶ  
人の心は言葉ひとつで救われることもある。自分も含め身近な人の心身の健康に敏感でいられる人間でいたい。

### 長寿ニッポン つくったのは公衆衛生

男女ともに世界一を誇る日本の平均寿命は、2010年、女性が86・39歳、男性が79・64歳。女性は過去5年記録更新している。に対し、男性は過去5年記録更新している。英国の権威ある医学誌ランセット9月17日号の日本特集において「日本が50年代から60年代初頭にかけてきわめて短期間に感染症の死亡率を改善し、世界一の長寿大国になったのは、公衆衛生の力」としている。

教育の機会均等、皆保険制度など、第二次世界大戦前後の移行期をうまく通過できたことも大きい。現在は、高齢化と社会格差という新たな課題が浮上している。

ところで国立がん研究センターによると、妻と同居していない男性や、同居者が親のみの女性で自殺リスクが上昇するとのデータがあるとか。  
男性諸氏よ、くれぐれも奥様を大切に。

### オモンロ長生き情報 これホント?!

欧州心臓病学会で、ちょっと不思議な長生き健康法が紹介された。  
○フィンランドより——仕事のストレスを避ける。強いプレッシャーとその要求に耐えることが難しい職場環境で、心臓病や早死にのちそれあり。ストレスは一部肥満にもつながる。

○デンマークより——自転車のペダルを強く漕ぐ男性は、ゆっくり漕ぐ男性より平均余命が53年長かったと報告。ちよつときつめの運動に効果あり。自転車族よ、元気に漕ぐべし。

○英国より——ビターチョコで心疾患、脳卒中予防? チョコレートの消費量の多い人は、少ない人より、疾患への罹患率が低いとか。もちろん食べ過ぎは肥満、糖尿病につながるの、ほどほどが肝心。

○米国より——凄惨な戦争映画はストレスで血管収縮を引き起こされるが、コメディ映画では、血流増加を促す。心臓病患者は、ユーモアがやや不足?  
ストレスの高い環境を避けて笑って暮らし、チョコを食べて、元気に自転車を漕げば、長生きまぢがいなし!?

ほけ子のいんふおめくしよん  
○7月に出版した「合格への1000題」シリーズ、売れ行き好調です。読者カードには、「先生や先輩の推薦」という購入理由が多く、コンパクトな携帯サイズも好評です。忙しい受験生のためと思った「1000題」シリーズ、是非おすすめてください。

第98回保健師国家試験対策

## 2012年保健師国家試験 全国统一模擬試験 「ほけもし」お申込受付中!

HOKENSHI  
MOGI SHIKEN 2012

第1回 2011年11月1日~16日  
第2回 2012年1月5日~18日



人気のヒミツは...  
達成感抜群の  
**す** **ご** **る** **く** **式**  
国試必出の問題解決型・  
五肢問題を徹底攻略!  
大好評発売中!  
保健師国家試験 オリジナル  
予想問題集  
合格への **1000** 題 全2巻  
[2012年版]

連絡がかわら版への要望・感想、今月のキーワードは「長寿ニッポン」。○に入る言葉と所属・氏名・住所等を書いてn@intermed.co.jpまで。もちろん豪華粗品進呈。