

寄稿

「うつ」を予防する方法

去年12月23日の被災聴覚障害者温泉交流会の場で、インフルエンザの話、健康相談をさせていただいた片倉と申します。10年前の阪神淡路大震災のときに被災者や救援担当で、後からうつ状態になった人が何人もいました。しばらくの間は体がだるく、やる気が起きず、自殺まで考えてしまったようです。そのため、予防について書きます。

- 1、**がんばりすぎないこと**。僕の友人の医者で、阪神大震災の当日から4日間全く眠らずに治療を続けた人がいました。その人は、その後3ヶ月くらいは体がだるくて、何もやる気がおきなかったとのこと。救援担当者は責任感が強く、一生懸命にやりすぎてあとから疲れてしまうことがあるようです。寝不足を避ける。明日やればいいことは明日にまわして今日はやめるなどがいいです。
- 2、**一人で悩まない**。今回の相談の場でも、一人で悩んでいる人がいました。一人で悩んでいると、情報はあまり入ってこないし、ほっとするような時がもてなくて、力を抜くことが難しいようです。気の合った人とお茶を飲みながらの話もいいです。また手話通訳者やろうあ者相談員、保健師などに相談してみるのもいいことです。
- 3、**「うつ」かなと思ったら、医療機関へ**。意外に思われるかもしれませんが、うつ病には薬がよく効きます。眠れない、だるい、死にたいなどの症状があったら、病院へ行ってください。

聴障・医ネット 片倉和彦医師（栃木県双葉会診療所）

聴覚障害者地震復興支援本部の主な働き

12月28日 地震復興支援対策本部ニュース（No.6）発行。
住友商事にF a x 機器設置の写真を添えて御礼。

12月29日～1月3日 地震復興支援対策本部年末年始休暇

1月6日 第5回幹事会開催。（18:30～20:30）第2回温泉交流会の企画を
話し合う（2・6実施を決める）

1月7日 F A X 機器3台 手話関係者に配送。
「積雪に対する雪おろしのボランティア活用について」文ビラを現地本部
3地区へ送付。

1月8日 第2回日帰り温泉交流会（2/6）案内書送付
全日ろう連へ『今後の計画について』『12/23 温泉交流会の医療健康相談に
ついての報告』等提出。

1月11日 小千谷から会社の業務再開説明会に於ける手話通訳派遣について相談を受
ける。これを受けて会社説明会において、手話通 訳の要・不要や、その他
の対処方法、説明会の状況など、ろうあ社員アンケート調査。長岡職業安定
所相談員にも相談。

1月12日 1月7日付「雪下ろしボラ」に関して十日町佐藤本部より回答あり。
十日町地区（佐藤本部長）から返信があり、地域のろう者は豪雪地帯で慣れ
ていることから、雪おろしの事は特に問題なしとのこと。

1月13日 「聴力障害者情報文化センター」（東京）より、季刊誌特集の取材依頼打診の
電話あり。ひとまず速報1号～6号までをまとめて送付。

1月14日 小千谷から会社の手話通訳の件について、小千谷市手話通訳派遣コーディネーターと連絡。早急に対応することのこと。

1月15日 「事務局打ち合わせ」（報告書の構想・計画案についてなど相談。）

聴覚障害者罹災証明・被災証明受領済みリスト（途中経過）

2005年1月15日現在

所 属	受 領 済	住宅全壊	大規模半壊	半 壊	一部損壊
柏 崎	3	0	0	1	2
十日町	13	0	0	2	11
小千谷	13	0	2	1	10
長 岡	19	0	1	5	13

地震聴覚障害者義援金の受付期間が延長されました

1. 金 額 自由です。
2. 期 間 平成17年3月15日まで中越
全日本ろうあ連盟からの指示で義援金の締切り日が延期になりました。
3. 送金先 郵便振替口座 00670-3-20717
(社)新潟県聴覚障害者協会
※用紙の通信欄に「新潟県中越地震義援金」と書いてください。

◎894,803円 (1月18日現在)

※ 被災者の方を支援するため、皆さんの一層のご協力をお願いいたします。

屋根の雪おろしをした時の所感

記：石川 渉

1月13日（木）有給休暇を取って長岡の姉宅へ屋根の除雪作業を手伝いに行って来ました。

姉の夫は右ヒザ骨折により不自由なので、私が代わりに除雪しましたが、思ったより沢山。腰辺りまで積もっていてビックリ！もうこれ以上積もったら家も危ないのでは・・・？と不安でした。思えば、他の小千谷と十日町に住むろうあ者のお宅は本当に大丈夫なのか？

豪雪地帯では、やはり家も心配です。黙ってなんかいられない。ハッキリと手伝って欲しかったら遠慮せずにお申し付けください。

これからもまだまだ雪は続きます。大雪になってからでは遅いです。不安を感じたら早めに本部までご一報ください。



第2回被災地域の聴覚障害者交流会について

前回の交流会では、この地震により地域で孤立したり、聴覚障害者の仲間と交流が少なくなったりして精神的ストレスを感じている方が多いことがわかりました。

そこで、地震復興支援対策本部では、温泉に入って、おいしい食事をし、仲間とゆっくり語り合えるように、第2回の交流会を企画しました。

日 時 : 平成17年2月6日(日) 午前11:10 ~ 午後3:00

場 所 : 大湯温泉 村上屋旅館

対 象 者 : 原則 (社)新潟県聴覚障害者協会会員

* 地域の割当て数に空きがある場合は、非会員、手話サークル会員も対象とします。

参 加 費 : 無料(昼食、一人にお酒1合かジュース1本とタオル付き)

募集方法 : 参加者45名。

3地域で割当て数があります

(長岡地域26人まで。小千谷地域9名まで。十日町地域10名まで。)

健康相談 : 相談を希望する方は、申込書を当日役員に提出してください。

参加申込 : 1月29日(土)までに 地域のろうあ協会会長に申し込んでください

【お詫び】

ニュース NO. 5号に誤りがありました。

ここに訂正します。

聴覚障害者地震復興支援本部の主な働き

12月8日 (財)全日本ろうあ連盟編集部長 村中哲太郎氏は

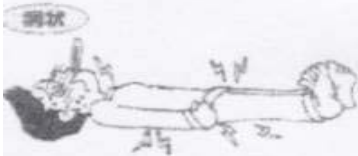
肩書きが(財)全日本ろうあ連盟老人部編集部長 村中哲太郎氏に訂正します。

＋ 全通研千葉県支部医療班 ＋

空気が乾燥しています。風邪をひかないように気をつけましょう。

インフルエンザ

病原菌 インフルエンザウイルス



- ・突然の発熱 (39～40℃)
- ・倦怠感
- ・筋肉痛等の全身症状が強い



・呼吸器症状 (咳)

★1週間前後で落ち着く



・予防注射



・うがい

・マスク

インフルエンザにガガってしまったら…

抗ウイルス薬 (2日以内)
熱・咳に対する対症療法

- ・全てに共通するのは、日ごろから体力をつけて、悪因を寄せ付けないことが一番。
- ・風邪に抗生剤は効きませんが、肺炎の場合は抗生剤の投与が大切です。
- ・早めの受診を心がけましょう。

SARS サース (重症急性呼吸器症候群)

病原菌 コロナウイルス



病原菌

・うがい

- ・突然の発熱 (39～40℃)
- ・倦怠感
- ・筋肉痛等の全身症状が強い
- ・呼吸器症状 (咳・呼吸困難)
- ★2週間頃より呼吸器症状が強くなる

予防法

・うがい



・マスク

流行地への旅行を控える。



SARSにガガってしまったら…
症状に合わせた対処方法



医師に
まがせましょう

風邪(カゼ)

病原菌 ウィルス、細菌、
クラミジア等



病原菌

・うがい

- ・くしゃみ、鼻水、
痰などの呼吸器症状



予防法

・うがい

- ・肺炎になっ
ている場合は、
発熱・痰など
の症状が続き
ます。



・マスク

・室内の加湿



風邪をひいてしまったら…
安静にして体力の回復が体制。
対処療法

日頃から体力を
つけて、
風邪を吹っ飛ばそう!

(聴障・医ネットから提供いただきました)

新潟県聴覚障害者復興支援本部

電話025-381-1956

FAX025-381-4699

E-mail niigata-roukyou@helen.ocn.ne.jp