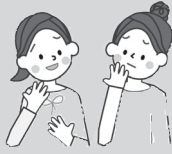


無料 みんなで取り組む
自殺予防ゲートキーパー研修

ここ数年、全国で自ら命を絶つ人は毎年3万人近くになります。その原因や背景はさまざまですが、悩みを抱えた人は、まわりに相談できないでいる場合が多く見受けられます。



ゲートキーパー（門番）とは、悩んでいる人に「気づき」、「声をかけ」、「話を聞いて」、「必要な支援につなげ」、「見守る」人のことです。つらいことがあったときに、誰かに話すことで気持ちが楽になったという経験のある方は多いものです。地域で身近な人の様子の変化に気づいたときに、話を聞き、寄り添い見守るゲートキーパーがたくさんいるまちを目指して研修会を開催します。

- 日時／10月31日(木) 13時30分～17時
- 会場／保健センター3階（若草町6-1）
- 対象／同じ地域で悩みを抱えた人への対応に関心があり、今後の活動に生かしたいと考えている方
- 内容／講義と相談の受け止め方の演習
- 申込期間／10月9日(水)～25日(金)までに電話申込
- 定員／30名

【申込・詳細】 保健センター ☎ 385-5252

糖尿病教室

無料

医師・薬剤師・管理栄養士・看護師・臨床検査技師が糖尿病について分かりやすくお話しします。お気軽にご参加ください。申込不要。

▼日時・内容／①10月11日(金) 15時～16時。糖尿病はどんな病気なの？（田中内科医師）、糖尿病の飲み薬（多田薬剤師）、糖尿病の食事（藤川管理栄養士）。②10月25日(金) 15時～16時。フットケアって？（本間看護師）、糖尿病の検査について（安田臨床検査技師）、糖尿病網膜症って？（小林眼科医師）。▼会場／①②とも市立病院2階講義室。
【詳細】市立病院診療技術部栄養課 ☎ 382・5151 内線 6821

募集

①看護師（経験者）

市立病院
職員
昭和43年4月2日以降生まれ、看護師の資格者。▼試験日／10月23日(水)、11月20日(水)。▼必要書類／採用試験申込書、身上調査書、受験票、看護師免許証の写し、最終学校卒業証明書、成績証明書。

②看護師・助産師（資格取得見込者）
昭和49年4月2日以降生まれで、平成26年4月までに看護師・助産師免許取得見込の者。▼試験日／10月23日(水)、11月20日(水)。▼必要書類／採用試験申込書、身上調査書、受験票、最終学校卒業証明書、成績証明書。

③薬剤師（資格取得見込者及び有資格者）
昭和48年4月2日以降生まれで、平成26年4月までに薬剤師免許取得見込の者。▼試験日／11月20日(水)。▼必要書類／採用試験申込書、身上調査書、受験票、最終学校卒業見込証明書、成績証明書。
【申込・詳細】市立病院管理課総務係 ☎ 382・5151 内線 2006

④非常勤職員（看護師・准看護師）は随時募集。

⑤採用試験申込書、身上調査書、受験票は、ともに市立病院事務局で配布するほか、市立病院ホームページでも入手可。

⑥応募方法／①、②試験日の5日間前まで、③試験日の1週間前までに必要書類を申込先へ。

今どきの養生ばなし

No. 246



咳

総合内科部長 原田 ひろこ

咳に悩んだ経験のある方は少なくないと思われませんが、一言で咳といってもその原因はさまざまです。その多くを占めるウイルス感染による風邪の症状として、鼻水や喉の痛みと一緒にでてくる咳であれば、1週間から10日ほどで自然に治まる場合がほとんどです。ただし、同じように病原体の感染が原因となっているものでも、結核や、百日咳、肺炎クラミジアや昨年流行したマイコプラズマ感染などの場合は、抗菌剤を用いた治療が必要となります。そのほかにも咳の原因が気管支や肺にあるものだけでも、肺癌などの腫瘍性病変や気管支喘息に代表されるアレルギー疾患、喫煙（受動喫煙を含む）による慢性気管支炎など実に多彩です。

肺そのものではないところに咳の原因がある場合についてはどうでしょうか。主に高血圧の薬として使われるACE阻害剤というタイプの薬は、薬剤性の咳の原因として有名です。この場合は、薬を中止することで速やか

に咳が消失します。心臓の病気も咳の原因となります。心臓の血液を送り出す力が低下している方では、睡眠中や横たわった時に、重力の影響が加わることで血液の流れに変化が生じて肺の血管に負担がかかり、咳が強くなることが知られています。こうした場合は、心臓に対する治療が咳の治療につながります。GERD（ガード・胃食道逆流症）と呼ばれる、胃酸が食道に逆流してくる病気も咳の原因のひとつです。日常的に食後にのどの違和感や胸焼けがある方の場合、この病気を疑う必要があります。治療は胃酸の分泌を抑えるタイプの胃薬になります。

このように、咳の原因はさまざまであるため、場合によっては単なる咳止めではなく、原因に応じた治療が必要となります。とくに、発熱がなくても3週間以上の長引く咳については、一度医療機関で受診し、レントゲンなどの検査を受けてみることをお勧めいたします。