

救急業務や救急医療への理解を深めていただくために、毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間（9月4～10日）を「救急医療週間」と定め、全国でさまざまな取り組みが実施されています。

■加西消防署管内の実施事業

●優良救急隊員表彰

北はりま消防組合消防長表彰／9月9日（金）

市医師会長・加西消防署長表彰／9月8日（木）

●普通救命講習会／随時開催

●市内巡回、ポスター、加西消防署前の電光掲示板などによる広報活動

■普通救命講習会「あなたが救命リレーのスタートを」

加西消防署は、毎月第3日曜日（9:00～12:00）に心肺蘇生法やAEDの取り扱い方法などを学ぶ「ハートtoハート講習会」を開催しています（定期講習会加西消防署開催月を除く）。各種団体については、第3日曜日以外の日でも受け付けています。

■AED（自動体外式除細動器）をお貸しします

加西消防署は2台のAEDを貸し出しています。イベント会場にAEDを配置して、参加者や来場者の安全のため、ご活用ください。

貸し出しには、応急手当普及員または普通救命講習修了者が1人以上必要です。

■救急車の正しい利用にご協力を

救急車を要請する前に「救急車が本当に必要かどうか」を考えてください。

軽い病気やケガ、タクシー代わりの要請などで救急車が出動中に、1分1秒を争う重症患者が発生した場合、救急車の到着時間が遅れ、悲惨な結果になることも考えられます（命を運ぶ救急車）。

救急車の正しい利用について、ご理解とご協力をお願いします。



突然死を防ぐためには

突然死の原因には、大人は主に心臓発作と脳卒中、子どもはケガ・溺水・窒息などの「不慮の事故」があります。症状が出た場合は、突然死の予防をしてください。

心臓発作／胸の真ん中の強い痛み、胸が締め付けられるような圧迫感、息切れ、冷や汗など

脳卒中／体の片側に力が入らない、しびれを感じる、言葉がうまく話せない、物が見えにくい、激しい頭痛など

■突然死の予防方法

- ・症状が出たら早期に救急車を要請、または医療機関で受診する（早いほど助かる可能性が高くなります）。
- ・子どもから目を離さない。

■暑い日は熱中症に注意

熱中症で死亡することもあります。こまめな水分補給と室内の適切な温度調整で予防をしてください。

自殺予防週間（9月10日から16日）

毎年、全国で自殺により多くの尊い命が失われています。自殺に至る背景は、経済、生活、健康、家庭問題などさまざまな要因が複雑に関与し、うつ病やアルコール依存症等心の病気が関係していることもあります。

「夜眠れない」「気分が沈んでいる」「お酒の量が増えた」等、ご家族や友人など周囲の人の変化に「気づく」ことで、かけがえのない「いのち」を守ることに繋がります。

■かけがえのない「いのち」を守るためには

気づく／家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。

聴く／本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

つなぐ／本人の気持ちを受け止めてから、専門家や相談機関に相談するように促す。

見守る／温かく寄り添いながらじっくり見守る。

～あなたが生きている それが一番大事 ひとりで悩まず相談してください～

- 県ののちと心のサポートダイヤル☎078-382-3566 月～金 18:00～翌8:30 土・日・祝 24時間
- 市こころの健康相談窓口（健康課）☎42-8723 平日 8:30～17:15



子育てのお話「お父さん、お母さん、何を 目指して子育てに励んでおられますか？」

■一人前の社会人に育てるには『躰（しつけ）』が大切

子育て真最中のお父さん、お母さんだけでなく、子育て経験者や将来子育てをされる予定の方に質問です。「何を目標に子育てをされていますか？されましたか？されるおつもりですか？」

この問いに対する私なりの答えは、“子どもを一人前の社会人に育て上げること”です。ここでいう“一人前の社会人”とは社会の中で他人とうまく付き合い、仕事や家事をこなし、経済的に自立した生活を送る家庭を築いていける人のことを指しています。

そういう人になるためには、生まれた時から十分な愛情を注いで、子どもの心と身体に「安全感・安心感・信頼感」を育てて心と身体の健全性の基盤を作り上げることが必要です。この役目を担うのは主に母親です。父親の役割はと言いますと、当初は頑張る母親のサポート役です。そして子どもの成長に伴って、社会のルールを守られるように善悪の判断、協調性、責任感、我慢・忍耐、情緒の安定などを身に付けさせる役目が父親なのです。

そして、これらの課題を身に付けさせる手段が『躰（しつけ）』です。子育てをする親はこれらの内容を『躰（しつけ）』が義務であると認識してください。

■子どもの問題には大人に原因があります

子どもによる家庭内暴力、学級・学校崩壊、少年非行・犯罪が話題となっていますが、そのようなニュースが流れるたびにその子の発育歴、すなわち親の『躰（しつけ）』を含めた子育てが注目されます。

問題を引き起こす原因として、「近年の核家族化に伴い、助言者として存在した大家族での祖父母たちの不在」「少子化に伴い兄弟間で協調したり我慢したりするなどの経験不足」「他人の子どもでも悪さをしたら叱り飛ば

す近所の大人の存在とそれを普通のことと思っていた地域の子育て力の低下」などが言われています。

そのために“十分に『躰（しつけ）』をできる能力がなく、一人前の社会人のレベルに達していない”大人が作り出されていると考えられます。

■社会人として生きている親の後ろ姿を見せること

ここまで『躰（しつけ）』、『躰（しつけ）』と言ってきましたが、『躰（しつけ）』に必死になりながら子育てをする方はいません。それでも多くの場合、子どもは“一人前の社会人”に育ちます。

よく「親の背中を見て育つ」と言われます。職場や地域で周囲の人と問題なく付き合いながら通常の社会生活ができる親であれば、必死でわが子を『躰（しつけ）』しなくても子どもはいつの間にか“一人前の社会人”になってくれます。しっかりと「親の背中」を見せてあげてください。

“子どもを一人前の社会人に育て上げること”が親としての義務であることを忘れないでください。それを果たすための、『躰（しつけ）』と“社会人としてちゃんと生きている親の後ろ姿を見せる”ことを今一度考えてください。

■子育てで悩んでいる方は保健師や小児科医に相談を

子育てはいろいろ大変です。しかし、「大変だけど楽しい」と思い子育てをしている場合は、間違いなく子どもは“一人前の社会人”に育ってくれます。

もし、「楽しくない」と悩まれることがあれば市の保健師や掛かりつけの小児科医に相談してください。「楽しくなければ子育てではない」と覚えていてください。

(小児科 水戸 敬)



助産師（右）に育児相談するお母さん

9月24日から30日は「結核予防週間」

問合先／健康課（健康福祉会館内） ☎42-8723
FAX42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

「結核」は現在も日本最大の感染症です。日本国内では、今でも1日に66人が新たに発病し、6人が命を落としています。

北播磨地域では、平成27年度に44人が新たに発病し、その7割が70歳以上の高齢者です。

「結核」を過去の病気と思わず、右のことに気をつけ予防に努めましょう。

■予防法

- ①食事、運動、休養など健康管理をして、病原体への抵抗力を高める。
- ②1歳までにBCG接種を受ける。
- ③咳や痰、微熱などの症状が2週間以上続くときは早めに医療機関を受診する。
- ④年に一度は胸部検診を受ける。 ※町ぐるみ健診（20歳以上）、医療機関健診（40歳以上）で胸部検診を受けることができます。詳しくは、広報かさい4月号と共に配布の「健診のお知らせ」や市ホームページをご覧ください。