

あなたも誰かのゲートキーパー

過重労働、人間関係などで悩みを抱えている場合、自殺の原因となることがあります。悩んでいる人に寄り添い・支える人を「ゲートキーパー」と呼びます。「ゲートキーパー」に特別な資格はいりません。あなたも周りの人の「ゲートキーパー」になりませんか？

■ ゲートキーパーの4つの役割

① 気づき

「いつもと違う」様子に気付いたら、声をかけてみましょう。

② 傾聴

話せる環境を作り、心配していることを伝えましょう

広げよう

ゲートキーパーの輪

③ つなぎ

悩みに応じた相談先を紹介しましょう。
※相談先は衣浦東部保健所のホームページ「こころの健康推進グループのページ」をご覧ください。

④ 見守り

寄り添いながら見守りましょう。再び相談があった時には、話を傾聴しましょう。

衣浦東部保健所では、こころの相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

担当：健康支援課 こころの健康推進グループ

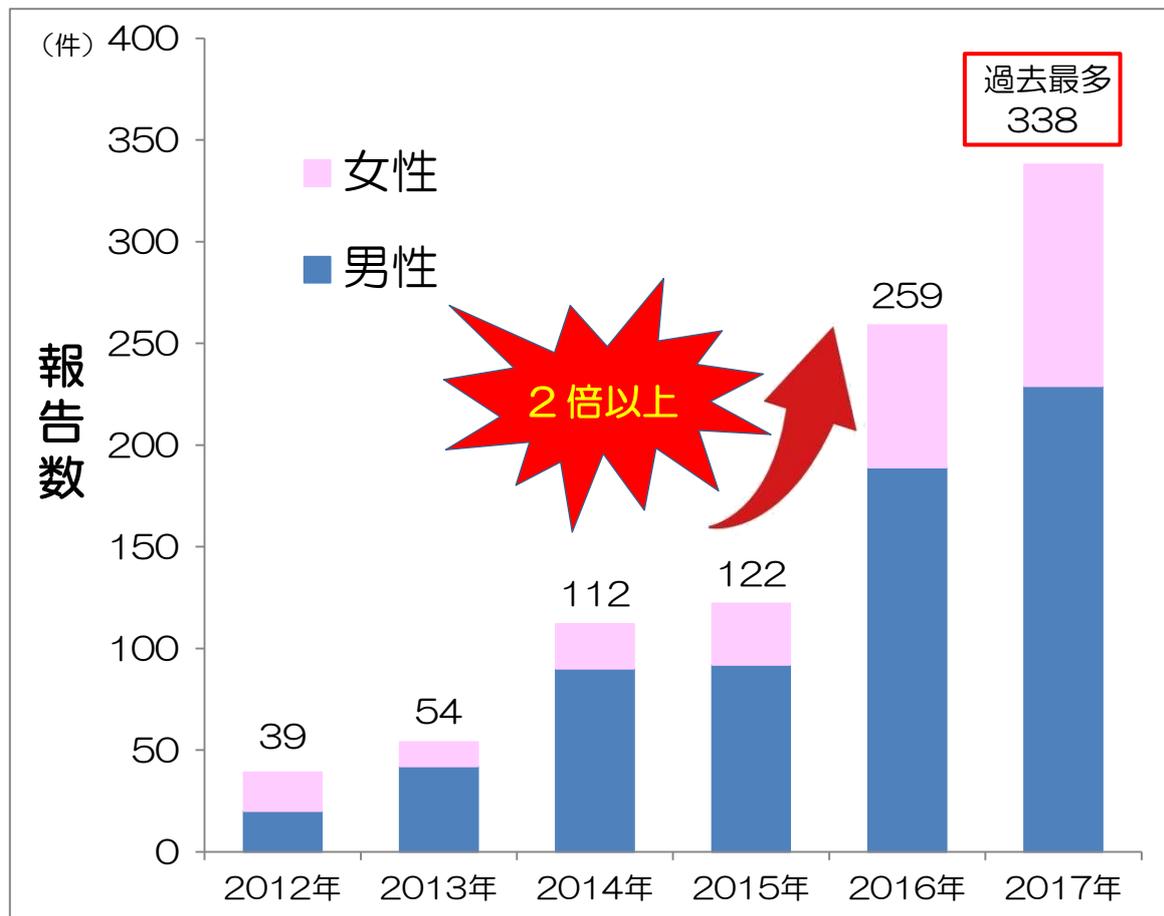
☎0566-21-9337

★月曜日から金曜日（祝日を除く） 午前9時から正午、午後1時から午後4時30分

～梅毒の患者報告数が増加しています！～

梅毒は、感染している人との性的な接触（粘膜や皮膚と直接接触すること）などによってうつる感染症です。日本では近年、報告数が急増しており、注意が必要です。

愛知県では、患者の報告数が 2016年には259件、2017年には338件（速報値）と急激に増加しており、1999年に報告制度が変更されて以降、最多の報告数となりました。



梅毒とは？

- 梅毒は、性的な接触などによって、皮膚や粘膜からうつる感染症です。
- 感染すると全身に様々な症状が出ます。
- 早期の薬物治療で完治が可能ですが、治療をせずに放置すると長期間の経過で脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。
- 梅毒にかかるとHIV感染症など他の性感染症に感染するリスクが高くなります。
- 梅毒に感染している女性が妊娠した場合、胎盤を通して胎児に感染し、早産や死産、奇形が起こる場合があります（先天梅毒といい、2011年から2014年で22例が報告されています）。
- 感染を予防するためには、コンドームを使用することが勧められます。ただし、コンドームで覆われていない部分の皮膚などでも感染がおこる可能性があります。皮膚や粘膜に異常があった場合は、早めに医療機関を受診して相談しましょう。

検査を受けましょう

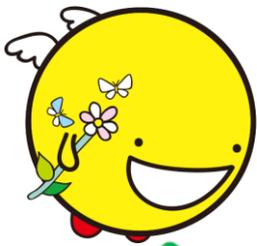
- 梅毒に感染したかどうかは血液検査で判断します。
 - 衣浦東部保健所で検査を受けることができます（有料 1,800 円【平成 29 年 4 月 1 日現在】）。
 - 受付日時は火曜日の午前 9 時から午前 11 時までです（祝祭日・休日のある週は受付できない場合がありますので、事前にお問い合わせください）。
- 担当：生活環境安全課 ☎0566-21-4797（ダイヤルイン）

感染がわかったら？

- 梅毒に感染していたとわかった場合は、周囲で感染の可能性のある方（パートナー等）と一緒に検査を行い、必要に応じて、一緒に治療を行うことが重要です。
- 感染していた場合には、早めに医療機関を受診して相談しましょう。一般的には、外来で処方された抗菌薬を内服することで治療します。内服期間等は病期により異なり、医師が判断します。病変の部位によっては入院のうえ、点滴で抗菌薬の治療を行うこともあります。
- 医師が治療を終了とするまでは、処方された薬は確実に飲みましょう。

注意したい主な性感染症とその症状

性感染症	症状
淋菌感染症・ 性器クラミジア感染症	男性では排尿痛、尿道不快感、尿道からの分泌物、女性ではおりもの変化や下腹部の痛みといった症状をきたすことがありますが、感染しても無症状な場合も多いです。 <u>男性、女性の双方で不妊の原因になることがあります。</u>
性器ヘルペス ウイルス感染症	男性器、女性器に痛みを伴う水疱ができ、潰瘍になるものもあります。一度かかると治療しても繰り返し再発することがあります。 <u>女性の場合、妊娠・出産時の感染が胎児に重篤な合併症を引き起こすことがあります。</u>
HIV/エイズ	HIVに感染すると、初期症状にかぜのような症状が見られることがあります。その後、自覚症状のないまま徐々に免疫力が低下し、本来なら自分の力で抑えることのできる病気（日和見感染症）などを発症します。早期に治療を開始し、適切な治療を続ければ、感染前とほとんど同じ生活を送ることが可能です。 <u>HIV感染は検査でしかわかりません。</u> *保健所で無料・匿名で検査を受けることができます。



あいち健康チャレンジ

食べて元気に もう一皿野菜を！

1日350g以上を目標に！

どのくらい？生の野菜なら両手に乗るくらい **3杯分**

野菜のおかず（副菜）なら小鉢**5杯分**



×3



かんたんに大変身？！
煮物でかぼちゃスープ



材料（4人分）

かぼちゃ	・・・300g	みりん	・・・小さじ1/2
薄口しょうゆ	・・・小さじ1	砂糖	・・・小さじ2
だし汁	・・・180cc	牛乳	・・・400cc

エネルギー（1人分）	食塩相当量
170kcal	1.1g

- ①かぼちゃは皮をむいて面取りし、一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃとだし汁を入れ沸騰したら火を弱め、砂糖、みりんを加えて煮る。
かぼちゃが柔らかくなったらしょうゆを加え煮合わせる。（ここまでで、かぼちゃの煮物の完成！）
- ③できた煮物に牛乳を入れ弱火で温める（かぼちゃスープの完成！）

夕飯に煮物！朝食でスープ！
両方楽しめるレシピ

刈谷市提供レシピ

作ってみよう！
お手軽野菜レシピ



動いて元気に もう10分！

のびのび、楽しく！

あいち巡りん体操をしましょう。

★QRコードをバーコードリーダーで読み込む、もしくは「あいち巡りん体操」で検索！★

愛知県内の自然、産業、文化などを体で表現しながらご当地を巡るように体操ができる、それが「あいち巡りん体操」です。年齢に関係なく、子どもから高齢者まで、みんなで楽しく体を動かすことができます。



発行・問合せ先 愛知県衣浦東部保健所 電話（代）0566-21-4778

〒448-0857 愛知県刈谷市大手町1丁目12番地

