

お酒を百薬の長にする飲み方

- 適量を守る（1日1種類）

ビール	日本酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
500ml	1合	60ml	100ml	200ml

- 週に2日は休肝日を設ける
- 空きっ腹で飲まない
- 食事をしながら、ゆっくりしたペースで飲む
- アルコール度数の高い酒は薄めて飲む

アルコールとうつと自殺は、「死のトライアングル」といわれています。適度な飲酒は気分を高揚させる効果があります。落ち込んだ気分を一時的に高めるため、つらさや不安、ストレスを紛らわすことができます。しかし、長期にわたり飲酒を続けると抑うつ傾向を高め、うつ状態を助長してしまいます。アルコールは脳の機能を抑制し思考や判断力を鈍らせるため、衝動的な行動を引き起こさせることがあります。実際に、大量の飲酒後は自殺で死亡するリスクが高いというデータもあります。また、大量の飲酒が習慣化す

健康通信

知っていますか？
アルコールとうつと自殺の関係

問西尾市保健センター（☎ 57・0661）

交通事故死よりも多い自殺

西尾市では毎年約30人の方が自殺で亡くなっています。市内の交通事故死者数と比べると3倍〜5倍に当たる数値です。自殺を凶った人は、うつ病などの精神疾患を発症していることが多いといわれています。自殺は一つの理由や原因だけでなく、健康問題や家庭問題、経済・生活問題、勤労問題など、さまざまな問題が重なって起こります。

大量の飲酒が自殺のリスクを高める

- ▼西尾市保健センター（☎ 57・0661）
- ▼吉良保健センター（☎ 32・3001）



困ったときの相談窓口

心の健康・悩みに関すること

- ▼西尾保健所（☎ 56・5241）
受付時間 月〜金曜日 午前9時〜正午、午後1時〜4時30分
- ▼地域活動支援センターめだか工房（☎ 54・6775）
受付時間 月〜土曜日 午前9時〜午後5時
※水曜日は正午まで

体に関すること

市民病院Q&A

Q

医療用麻薬を使うと言われ、危険で怖い印象があまり心配です。大丈夫ですか。

がん性疼痛看護認定看護師 田境公治

A

麻薬と聞くと「中毒になる」「おかしいこと」を言うようになると「寿命が縮まる」などをイメージすると思います。病院で取り扱う麻薬は医療用麻薬と呼ばれ、医師が診察を行い、患者さん一人一人の症状に合わせて処方しますので安全です。



医療用麻薬は、がんによる日常生活に支障を来すような強い痛みを緩和する目的で使われます。がん患者さんの3割以上の方が、初診の時点で痛みを感じています。この痛みをコントロールするために、状況によってがんの診断初期から使用することもあります。中毒症状は必要以上の使用で現れることがありますが、日常生活に影響が出るような強い痛みを感じている場合は通常現れません。また、医療用麻薬は正しく使用すれば寿命が縮まることが、複数の研究結果から明らかにされています。副作用を気にする方もみえると思いますが、副作用を和らげることも可能です。

不安や疑問に感じることは人それぞれ違うと思います。気になることがあれば、主治医が医療スタッフにご相談ください。

問市民病院管理課（☎ 56・3171）

図書館ナビ

Library Navi

おすすめの新刊

顔に魅せられた人生
著…辻一弘／宝島社

特殊メイクという「一生に一度の夢の仕事」のため単身アメリカに渡った辻一弘。アカデミー賞メイクアップ&ヘアスタイリング賞を日本人で初めて受賞した彼が、人生と「夢の追いかける方」を語ります。



10月の映写会

館名	対象	日時	タイトル
西尾市立図書館	小学生以下	13日(土) 午前10時30分	しんかんせん★とつきゅう大集合
	中学生以上	13日(土) 午後2時	I Love スノーピー
一色学びの館	中学生以上	27日(土) 午前10時	深夜食堂
	小学生以下	27日(土) 午後2時	笛ふき岩
吉良図書館	小学生以下	13日(土) 午後1時30分	にじいろのさかな ゆうじょう編
	中学生以上	13日(土) 午後2時30分	エイジ
幡豆図書館	小学生以下	6日(土) 午前11時	れっしやナンバーワン大集合
	中学生以上	6日(土) 午後2時	夢から醒めた夢

10月の
休館日

全館共通 1日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)・30日(火)～11月8日(木)
各館 西尾市立図書館 (☎56・6200) …なし
 一色学びの館 (☎72・3880) …なし
 吉良図書館 (☎32・3400) …なし
 幡豆図書館 (☎62・6588) …なし

10月のおはなし会

団体名など	対象	日時
▼西尾市立図書館		
よちよちさんのおはなし会	0～2歳児	11日(木)・25日(木) 午後3時30分
おはなしドキドキ	0～4歳児	9日(火)・23日(火) 午前10時30分
おはなしの会きらら	園児・小学生	6日(土) 午前11時
鶴城ボランティアーズ	園児・小学生	20日(土) 午後3時
水曜おはなし会	どなたでも	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後3時
紙芝居のおはなし会	どなたでも	27日(土) 午前10時
▼一色学びの館		
ラッコランド	0～1歳児	18日(木) 午前11時
めそっこランド	2～3歳児	11日(木) 午前11時
土曜日のおはなし会	園児・小学生	6日(土)・13日(土)・20日(土) 午前10時30分
▼吉良図書館		
おはなしキラキラ	0～4歳児	3日(水)・17日(水) 午前10時30分
ひよこランド	2～4歳児	10日(水)・24日(水) 午前10時30分
よみきかせ会	園児・小学生	7日(日) 午前10時30分
土曜お話し会	園児・小学生	13日(土) 午前10時30分
おはなしくるりん	園児・小学生	17日(水) 午後4時
▼幡豆図書館		
いちごおはなし会	0～1歳児	23日(火) 午前10時45分
おはなしぴょーん	2～3歳児	2日(火) 午前10時45分
幡豆よみきかせの会	園児・小学生	14日(日)・28日(日) 午前10時30分
はづっこおはなし会	園児以上	16日(火) 午後4時10分

児童館だより 10月

内容	対象	日時など
▼中央児童館 (☎57・5661)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	4日(木)…0歳児ふれあい遊び 11日(木)…大きくなったかな(手形) 18日(水)…リズム遊び 25日(水)…オータムコンサート 午前10時30分～11時
ボトル転がし	小学生	20日(土) 午後2時～2時30分
制作 (ポンポン人形)	3～12歳	火～日曜日 午後3時30分～4時
パパも遊ぼう	小学生以下と父親	13日(土)・27日(土) 午前9時～午後4時50分
お話・絵本・体操・手遊び	0～3歳	火・水・金曜日 午前10時30分～10時45分
▼吉良児童館 (☎32・1191)		
ちびっこ集まれ ※19日(金)は要予約	0～3歳	5日(金)…絵本・手遊び 12日(金)…エアポリン 19日(金)…消防車を見に行こう 26日(金)…お店やさんごっこ 午前10時30分～11時
ストラックアウト	幼児～小学生	13日(土) 午前10時30分～11時
エアポリン	幼児～小学生	20日(土) 午前10時30分～11時
缶積み	幼児～小学生	4日(木) 午後3時～3時30分
絵本・体操・手遊び	0～3歳	月～木曜日 午前10時50分～11時

- 就学前のお子さんが参加する場合は、保護者同伴でお越しください。
- 詳細は各施設に、直接お問い合わせください。
- 児童館全般については、子育て支援課こども福祉担当 (☎65・2108) へ。

内容	対象	日時など
▼一色児童センター (☎74・2800)		
ちびっこ集まれ ※24日(水)は要予約	0～3歳	3日(水)…絵本・手遊び 10日(水)…リズム遊び 17日(水)…ちびっこ運動会 24日(水)…消防署見学 午前10時30分～11時
カローリングゲーム	幼児～小学生	8日(水) 午前10時30分～11時30分
エアポリン	幼児～小学生	24日(水)～27日(土) 午前10時30分～11時30分、午後3時30分～4時30分
パパと作って遊ぼう (ボウリング)	幼児～小学生	13日(土) 午前10時30分～11時30分
▼幡豆児童館 (☎63・0131)		
ちびっこ集まれ	0～3歳	5日(金)…リズム遊び 12日(金)…読み聞かせ 19日(金)…手形をとろう 26日(金)…乗り物ごっこ 午前10時30分～11時
ボウリング	年少～小学生	21日(日) 午前10時30分～11時
制作	年少～小学生	火～日曜日 午後4時～4時30分 土・日曜日・祝日 午前11時～11時30分