

3月は「自殺対策強化月間」です

ひとりで悩みを抱え込まずに、相談してみませんか？

3月は、進学や就職、転勤などによって、生活環境が大きく変動することが多い時期です。ストレスから不眠が続いたり、孤独や不安感・緊張から悲観的な思いに追い込まれる方もいるかもしれません。そんな時は、ひとりで悩みを抱え込まずに、家族や友人、職場の同僚など、身近な人に一言相談してみませんか。もし、身近な人には相談しづらい、あるいは相談できる人が周りにいないというときは、下記の相談先などにあなたの不安やつらい気持ちを伝えてください。

身近な相談先

- 健康福祉課 ☎22-3115
- 大正町民生活課 ☎27-0112
- 十和町民生活課 ☎28-5112
- 地域包括支援センター ☎22-3385
- 地域包括支援センター大正支所 ☎27-1212
- 地域包括支援センター十和支所 ☎28-5518
- しまんと健康ホットライン ☎0120-788-410
- 高知県須崎福祉保健所 ☎0889-42-1875
- 高知県立精神保健福祉センター ☎088-821-4966
- 高知いのちの電話 ☎088-824-6300



厚生労働省
「まもろうよ ところ」
SNS相談窓口



「高知県メンタル
ヘルスサポートナビ」
情報サイト

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115

その目薬の期限、大丈夫？

ドライアイ、緑内障、アレルギーなど、日常的に目薬を使用している方は多いのではないのでしょうか。普段使っているその目薬、期限は大丈夫ですか？

一般的に開封後は市販薬が1～3か月、病院からの処方薬は1か月程度となります。期限を過ぎた古いものは劣化、使用中のものは雑菌や異物が混入して汚染されているかもしれません。汚染されている目薬を使用すると、角膜障がいなどの異常を引き起こす恐れがあります。もったいないと思うかもしれませんが、古くなった目薬は使用せずに廃棄しましょう。

また目薬を使用する際は手を洗い、容器の先端はまつ毛や皮膚が触れないように注意することも大切です。



3月の無料健康相談日

16日(日)、30日(日)です。
どうぞ、気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター 田中 大夢
☎22-1000

子育て通信

内容	日時		場所	お問い合わせ
3歳6か月児健診	3月19日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	4月9日(水)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	



医



からだに
いいはなし

認知症になりやすい人の特徴

3/5



今回は、前回に引き続き、認知症になりやすい方に見られる生活習慣について、お話しいたします。

- ① 栄養バランスの良い食事がとれていない
- ② 身体を動かす頻度が少ない
- ③ 睡眠時間を確保できていない
- ④ スマートフォンを手放せない
- ⑤ アルコールの摂取をやめられない

筆者（大川）もドキッとしますが、このような生活を送っている方はできるところから見直していきましょうね。今回は、④の「スマートフォンを手放せない」についてお話しします。

特徴④スマートフォン（以下スマホ）を手放せない

スマホの使い過ぎは、脳が疲労する原因となります。

スマホは、仕事の連絡に使うだけでなく、YouTubeや知人とのSNSを楽しむなど、今や生活を送るうえで欠かせないものの一つなので、お持ちの方も多くなっていると思います。しかし、スマホを頻繁に使用していると、そこから入ってきた膨大な量の情報を脳が処理できなくなり、パンク状態に陥り、脳が疲れてしまいます。脳が疲労すると脳の司令塔である前頭前野の機能が停止し、記憶力や集中力の低下、言語障がい、めまいなどの症状を引き起こす恐れがあるといわれています。

これは「スマホ認知症」とも呼ばれ、20～50代の若い世代でも発症しているようです。若年性認知症を誘発することもあり、症状が顕著に現れるまでは自覚症状がない場合もあるようです。

スマホでスケジュールやクレジットカード・金融機関の情報などを管理されている方で、スマホが無いと全く覚えていない方は要注意です。便利な反面、スマホがないと何もできないという方は注意してください。

私たちの生活において必要不可欠なスマホは、タバコやアルコールなどと同様に「依存性」があります。スマホ依存が、結果として認知症を引き起こす原因ともなるようですので、日々の使い方を見直すことが大切だと思います。

私もスマホは連絡やSNSを楽しむことに使い、金銭面の管理などは少し面倒ですが、工夫してスマホがなくても管理はできる状態にしています。また、NOスマホ時間をつくって、自分や大切な人たちとの時間を過ごすことも必要ですね。

四万十町国保大正診療所 徳橋理紗・岩本啓寛・大川剛史