



「いいね」のサインを

ンを
✓

県では、全国同様に平成10年以降自殺者が急増していま
したが、平成21年の668人
を一つのピークに、平成22年
からは減少傾向に転じまし

後の尊い命が失われていま
す。

- 悩みやストレスから生じる
これらの疲れは身体面、精神面、行動面の変化となつて現れます。普段とはちがう次のような変化がある場合は、これらのサインかも知れません。
 - よく眠れない
 - 食欲がない
 - 体調不良が続く
 - 集中力がなくなる
 - 表情が暗くぼんやりしている
 - 意欲や興味が減退する
 - 遅刻・欠勤が続く
 - 周囲との交流を避ける
 - 飲酒量が増えるなど
 - 気づいたときは、お互にひと声かけてみませんか。「あなたのことを心配している」という気持ちを伝えることで救われる人がいます。
 - 悩みを打ち明けられたときには、本人が安心して話せる雰囲気で、話を聞くことが自殺の予防につながります。
 - お気軽にご相談ください
悩みを抱えないと感じたら、ためらわずに専門家に相談しましょう。悩みの原因はさまざまです。深刻なケースは個人の力で解決することが難しく、適切なサポートが必要です。

こころの健康電話相談

個人情報は厳守されます

名 称	電話番号	備 考
広島いのちの電話	082-221-4343	24時間 年中無休
こころの電話 (こころの健康づくり、こころの悩み、うつ病、精神疾患などに関する相談)	082-892-9090	月・水・金 9時～12時・13時～16時30分 (祝日および12月29日～1月3日を除く) ※医師による電話相談は、毎月第2、第4金曜日

◆SNS相談事業(令和元年度)の実施団体については、厚生労働省ホームページで確認できます。

厚生労働省 SNS相談  で検索

SNS相談事業を行っています。実施団体（令和元年度）は、厚生労働省ホームページで確認できます。「厚生労働省SNS相談」で検索。市では、保健師が相談をお受けしています。また、市ホームページ「こころの健康」として相談窓口などを掲載しています。（平日8時30分～7時5分、年末年始を除く）

3月10日(火)の
献血会場が
変わります

The advertisement features a woman with short hair, wearing a dark blazer over a light-colored top, sitting at a desk and looking thoughtful. Several thought bubbles emanate from her head, containing text in Japanese: '気分が ゆううつ' (Depression), '酒・薬物依存 の問題' (Alcohol and drug dependency issues), '認知症' (Dementia), '睡眠不足' (Insomnia), 'ひきこもり' (Social withdrawal), '人とうまく付き合えない' (Cannot get along well with people), and '対人関係・職場等でのストレス' (Stress from interpersonal relationships and work). In the bottom left corner, there is a large, bold title '心の健康相談' (Mental Health Consultation) with '(精神保健福祉相談)' underneath it. To the left of the title, the words '相談無料' (Free consultation) and '秘密厳守' (Confidentiality guaranteed) are displayed. The bottom section contains event details: 'とき・ところ 3月13日(金) 県西部保健所 14時～16時' (When and Where: March 13th (Friday) at the Prefectural Western Health Center, 14:00-16:00) and '申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181' (How to apply: Prefectural Western Health Center ☎0829-32-1181). A note at the bottom right indicates '※予約制(2日前までに)' (Appointment required by 2 days in advance).

大竹会館の工事に伴い、移動
献血の会場を変更します。
3月10日(火) 13時～16時
総合市民会館
※総合市民会館の駐車場が満
車の場合は、スポーツ広場
(消防署横) の臨時駐車場
に駐車してください。

大竹市では、高齢者の割合が年々増加し、足腰の痛みを持つ方が多くなってきてます。また、足に負担がかかる靴（安全靴など）を履いて作業をする方が多い地域であり、最近は整形外科を受診する若い方が増えています。外反母趾は、ひとことで言えば、親指が小指側に曲がり変形してくる病気です。

曲がってみると、骨の変形が進み、骨自身が中から足裏の皮膚を圧迫するようになります。足裏にタコができます。重症化すると化膿し入院する方もいます（図1参照）。

外反母趾は女性がなりやすく、遺伝とも言われ、それは女性ホルモンの関与が指摘されています。

日常生活で足に合わない靴を履いたり、ハイヒールなどの靴やパンプスを履いたりすることによる影響、体质や環境による大きさ、間違つていらしゃる

外反母趾は、昔から聞いたことがある病気だけど、年だからしょうがないとあきらめている方もいませんか。実は、早期治療・予防により今後の日常生活の改善につながる可能性があります。

大竹市では、高齢者の割合が年々増加し、足腰の痛みを持つ方が多くなってきています。また、足に負担がかかる靴（安全靴など）を履いて作業をする方が多い地域であり、最近は整形外科を受診する若い方が増えています。

外反母趾は、ひとことで言えば、親指が小指側に曲がり変形してくる病気です。

曲がつてくると、骨の変形が進み、骨自身が中から足裏の皮膚を圧迫するようになります、足裏にタコができるます。重症化すると化膿し入院する方もいます（図1参照）。

外反母趾は女性がなりやすく、遺伝とも言われ、それにによる影響、体质や環境によるものです。

日常生活で足に合わない靴を履いたり、ハイヒールなどの靴やパンプスを履いたりすることによる影響、体质や環境によるものです。



2)

1)

国保通信3 よく聞く病気 外反母趾について

問い合わせ 保健医療課 ☎ 59-2141

医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方からの、
健康よろず話を、3回にわたり紹介します。
今回は医師会の糸谷友志さんに伺いました。

われています。また、親指が第2足趾（足の人差し指）と比較して長い形の方や扁平足、関節自体が柔らかい方（全身関節弛緩性もありやすいと言われています。

近年では、若年化が進んでおり、親指の周りの筋肉のバランスが異常をきたし、年齢とともに変形が進み、症状が悪化する傾向があります。

症状の進行によって痛みを覚え、歩行や起立のたびに痛みを感じるようになる場合があります。足の裏にはタコができる、痛みが強くて歩きにくいい方も増えています。また足が悪くなると腰や股関節、膝関節にも負担がかかり痛みのため自宅にひきこもりがちになる方もおられるのが現状です。

身近なことからできる外反母趾の治療があります。それは靴の選択、運動療法、装具療法、薬物などです。

例えれば靴ですが、先端部分が広く動かせる靴を選択したり、足が靴の中で前にすべらないように自分でこらつける形の

ものや、中敷きを入れ足のアーチをしっかりと保つた靴を選択したりすることをおすすめします。

外来受診された際には、ストレッチングや体操（例えば足指じやんけん、※ホーマン体操など）の指導を行っています。

装具療法は、痛みに対しては有効ですが、変形矯正に大きな期待はできません。しかし、悪化予防として装具は重要なアイテムになるため、症状が進んでいる方には装着をすすめています（図2参照）。

薬物については、腫れが強く痛みが強い場合には消炎鎮痛薬や外用薬を処方しています。それでも痛みが強く生活に支障をきたす場合は手術することがあります。

簡単な説明にはなりましたが、最後に痛みや変形でお悩みの方がおられましたら、どうぞお気軽にご相談ください。生活改善の一助となれば幸いです。