



# 健康の輪



編集●全国結核予防婦人団体連絡協議会事務局(結核予防会内) 題字●初代会長 廣瀬勝代

## カンボジアスタディツアーの報告

カンボジア結核対策スタディツアーはコロナ禍により断念しておりましたが、昨年の令和5年12月5日から9日、4年ぶりに再開いたしました。婦人会から2名、結核予防会支部から1名、結核予防会職員2名の方々が参加されました。



埼玉県地域婦人会連合会結核予防会  
会長 柿沼 トミ子

12月6日(水)朝7:30集合・出発。プノンペン郊外のヘルスセンターへ。舗装の無い湿地帯の中でこぼこ道を入り、センター着。結核健診が行われている。カンボジアで一番よい季節とはいえ、30℃はある。村の高齢者が多く素

足にゴム草履。スタッフがテキパキと、こなしている。結核発見率も高まっているとの事。KATA事務所にて、結核予防に熱い情熱を持つモンキー博士から、縫製工場等労働者の結核関係取組プロジェクトについて説明を受ける。

日本に比べ罹患率は、桁違いに高い。

12月7日(木)郊外のピアレン地区州病院長表敬訪問。日本からの最新マシンが活躍している。そこでの意見交換会。現地家庭訪問の方々にポロシャツを支給して頂きたいとの要望があった。私たち

も毎日お揃いのポロシャツで行動しているが、この白ポロシャツはなかなかの優れものと思う。私たち結核予防婦人会は街頭募金や複十字シール運動を長年展開して募金を行ってきている。現地でその募金の一部が医療器械になったりして、カンボジアの方々の役に立っていることがよく理解できた。それにも増してポロシャツが、草の根活動の婦人会と現地を結んでいることの絆を感じさせられたこととなった。

12月8日(金) JATA検査センター視察。

垣下ジェネラルマネージャーを始め日本人、現地スタッフとも一丸となって頑張っている。同朋として頭が下がり尊敬の念と誇らし

さを感じると共に、更に結核予防概念を企業に広げていく必要性を考える。

ポルポト時代があったとは言え、国の発展が急がれる。国民の多くは公衆衛生に疎い。上水道の普及、道路改良、住環境の整備、義務教育の徹底等、山積みのカンボジアではあるが平均年齢も若く活力がある。今後、自助努力も必



要だろうと思慮する。

今回参加させて頂きましたことは、今後の私たち地域活動により一層生かして参ります。

お世話になった皆様に深く感謝申し上げます。🍷



京都府連合婦人会  
副会長 森田 雅子

カンボジアでの大きな活動である農村地域での検診現場の見学に郊外の保健所に向かいました。保健所の入り口付近では、周辺の住民の方が受付をされ、検査の順番を待っていらっしゃいました。各部屋には検査機器やレントゲンの器材が置いてありました。

カンボジアでは近年、生活習慣の変化から糖尿病や心疾患等の生活習慣病が年々増えつつあり、エイズ、マラリア、結核のような感染症も大きな問題となっているようです。

見学に行った日には、4団体合同の移動検診チームが訪れていました。100名程度の方が対象で、既に76人が受診され、結核菌検査の結果4名の方が陽性と判明したということでした。

結核の疑いがあると家族や周辺

住民にまで聞き取りをしてきめ細かなサポートが成され、結核の発症が確認されるとプノンペンの病院での治療になるそうです。

カンボジア結核予防会では活動内容の説明を、スライドを見ながらお聞きしました。婦人部の方からも活動内容を聞かさせていただきました。活動のひとつである「痰の採取」では、熱い地域ですので保冷ボックスを持ってまわっておられるとのことでした。



カンボジアの人びとの健康を丁寧に見守り啓発活動を実施されているJATAの日本人スタッフの方をはじめ現地スタッフの方々の働きを、「目で」「肌で」感じることが出来ました。

日本での複十字シールの運動がカンボジアの地で「役立っているんだ」と、うれしく思いました。これからの複十字シール運動に大きな自信と力になりました。🍷





公益財団法人ちば県民保健予防財団  
調査研究部企画広報課 主事 大森 冴梨

12月5日の深夜、カンボジアの首都にあるプノンペン国際空港に到着しました。今年の日本は暖冬と言われ比較的暖かい日が続いていますが、熱帯気候のカンボジアはやはり暑く、流れる空気の違いを肌で感じました。道路には犇めき合う程のオートバイや車が走り、道路脇には簡素な露店が立ち並ぶ、そんな「カンボジア」という場所で得られた貴重な経験の一部を報告致します。

研修期間は3日間で、結核対策を行っている複数の施設を訪問しました。私は今回、結核予防会千葉県支部の職員としてこのスタディツアーに参加させていただきました。健診機関の職員として、JATAの健診・検査センターでのことを主に紹介します。

JATAの健診・検査センターは、2015年7月より国立保健科学大学

のキャンパス内（※12月21日より移転準備し、1月15日より新天地でオープン）に開設し、2020年からは予防会単独で事業を継続しています。日本式の健診システムを導入しカンボジアにしながら日本と変わらない品質の健康診断が受けることが可能です。ここでは、JATAジェネラルマネージャー垣下さんより説明を受け、その中で2つの印象深い話がありました。

- 1) 採血室の椅子がリクライニングチェアになっていること
- 2) 人間ドックを受けられる方が月に10名程しかいないということ

カンボジアには教育の場において健診を受ける機会がないため、日本のように子どもの頃から毎年検査する習慣がありません。よって採血の場では緊張して倒れてしまう人が多くいたため導入したとのことでした。人間ドックを受けの人が少ないことも同じ理由で、大人になってから急に健康のため

に健診を受けようとはならないからだそうです。経済発展の著しいカンボジアですが、地域格差が大きく健康への意識の低さは大きな課題だと感じました。

今回、スタディツアーに参加させていただいて、これまで自分たちが行っていた寄附が実際どのようなことに使用されているのか現地の方々から直接説明いただけることはとても励みになりました。しかし、未だに必要な支援が足りないという現状も改めて実感することが出来ました。ここでの経験をより多くの方に伝えられるように千葉県でより一層活動に尽力して参ります。

余談になりますが、2日目の夜に行われた現地職員との夕食会で当財団のマスコットキャラクター「けんしー」のぬいぐるみをCATA所長にプレゼントし、カンボジアの方々に「けんしー」をアピールすることが出来たことをとても嬉しく思います。🐱



## 穏やかな日々を願いながら

結核予防会総裁 秋篠宮紀子

### 冬のアケボノスギの美しい姿、 柚子の香りに惹かれて

昨年の秋から冬にかけては、例年より暖かく感じられる日が多く、御用地内の木々の葉もゆっくりと色づいていくようでした。モミジやドウダンツツジが段々と紅葉し、高木のメタセコイアは、緑色から褐色がかかったオレンジ色の葉へと綺麗に染まってきました。メタセコイアは、その紅葉が曙の空の色に近いことから「アケボノスギ（曙杉）」という和名がつけられていることを、以前に散策していた折に宮様が教えてくださいました。宮様は、平成3年の歌会始において「二十年余の月日過ごせし我が庭に曙杉の森広がれる」と詠まれています。アケボノスギは、寒さが増して落葉すると円錐形の樹形が際立ち、冬の御用地に印象的な風景を作り出します。



御用地内のアケボノスギ

宮邸の近くにも、樹齢が60年を超える高さ30m以上のアケボノスギが1本立っています。その根元には、古くなった木製のブランコがあり、小さな滑り台が残っています。子どもたちが小さかったときは、幼稚園や小学校から戻ってから、ここでよく遊んでいました。

アケボノスギの周りに植えられている柑橘類の木々には、毎年、様々な大きさや色合いの果実が実ります。50年程前からあると思われる三宝柑の木には、今年もたくさんの鮮やかなオレンジ色の実がつかまりました。また、柚子の木は、江戸時代から柚子の産地である青梅市に住む人からいただいた苗から育ち、6m以上の高さになり、たくさんの実を結びました。



トゲの中の柚子の実

を採りました。高い枝にある実には手が届くよう、脚

昨年の暮れは冬至を迎える頃になって、日中はまだ暖かく感じられる日もありました。このような気候に植物も戸惑っているかもしれないと思いつつ、休み時間にスタッフと一緒に柚子の実

立を使い、枝には鋭く長いトゲがあるため、肘まである長い厚手の手袋を着けて作業をしました。脚立に登って柚子の実を採る人、脚立の下を押さえる人、収穫した実を入れる緑色の作業袋を持つ人など、手分けをしながら作業を進めました。時にはトゲが刺さってちょっと痛いこともありましたが、柚子の実を摘むときの芳しい香りに惹かれ、時が経つのを忘れて皆が夢中になっていました。

### 季節はめぐり、冬の恵みをいただく

収穫した柚子の実を各々が持ち帰り、ジャムの材料にしたり、皮を刻んで乾燥させてお饅頭の薬味にしたり、柚子湯に使ったりしました。毎年夏に作る梅シロップのように作ってみてはどの宮様のお勧めで、刻んだ柚子と氷砂糖を大きな瓶に交互に重ねて入れ、柚子シロップを初めて作りました。柚子シロップをお湯で溶いて作る「ホット柚子」は、体が温まり、香りもよく、家族にもスタッフにも好評でした。

トゲのある枝の中でもたくましく育った実を一つずつ念入りに洗い、傷んだ部分を除き、皮をむき、果汁を絞り、内袋と種を分けて、ジャムやシロップを作りました。この時間も、柚子のさわやかな香りに心も体も癒されるようでした。柚子にはレモンに匹敵するほどのビタミンCが多く含まれているようで、疲労回復にもよいとのこと。しばらく体調が思わしくなかったときに、柚子の実を私を支えてくれた大事な庭の恵みの一つでした。

今年の冬も柚子のジャムを小さな瓶に詰め、包装して黄色や緑色のリボンで結び、お世話になった方々にお届けしました。そうした中で、日々の暮らしの工夫や知恵、お助け道具などについて語り合う友から、新たな柚子ジャムのレシピが届き、心が弾みました。奈良の親しい友は、私の体調を気遣って吉野の本葛を使った葛湯を送って下さいました。その葛湯を、会津の職人が目の見えない人と協力して作り上げた漆塗りの器とお匙で頂きました。これも大切な友からの贈り物です。指先でふれる漆器の柔らかく優しい感触と、とろみのある葛湯は、



会津塗の器と吉野の葛湯

心と体の緊張を和らげてくれました。

## 2月の結核予防関係婦人団体中央講習会 各地で活躍する皆さまにお会いして

今年も結核予防関係婦人団体中央講習会が東京で開催され、結核予防活動をはじめ、食育、防災、交通安全、子育て支援など、多岐にわたってそれぞれの地域で活躍する婦人会の76名が参加しました。

講習会の初日は、結核を中心に、感染症や呼吸器疾患など、健康に関わる専門的な内容の講義が開講されました。講師は体験談を交えながら分かりやすく話し、私も学びを深めることができるこの時間を毎年楽しみにしています。

2日目の情報交換会は、婦人会の大切な役目である「傾聴」がテーマでした。参加者はグループに分かれて円卓を囲み、傾聴の練習としてメモをとらずに相手の話を聞きます。その後の各グループからの発表では、様々な意見や感想を伺うことができました。

今年も、中央講習会の2日間は、講義の合間や情報交換会で参加者とお話をする機会がありました。北陸からいらした参加者に能登半島地震のお見舞いをお伝えしたところ、大変な思いをされている被災者のことを気遣いながら、ゆっくりと話されました。また、以前に地震や大雨による自然災害があった東北や山陽、九州などからの参加者も、被災当時のことをふり返り、体験されたことを語られました。このように相手の気持ちに寄り添い、話に耳を傾ける「傾聴」について、講習会で婦人会の皆さまとご一緒に学べたことは大変ありがたいことでした。

## 人々の話に耳を傾け、心のうちを歌に詠む

中央講習会を終えてから、後日、宮様とご一緒に、この春の出発に向けて研修を受けている80名を超えるJICA海外協力隊員とお会いしました。職種は、医療保健分野の保健師、助産師や看護師、理学・作業療法士、さらに高齢者介護から学校教育、コミュニティ開発、水質検査など多岐にわたっています。水の大切さと現地での活動の抱負を語ってくれた能登半島で被災した隊員や、他言語を習得する難しさを感じつつも、経験を活かして任国で取り組みたいとの思いを伝えてくれた年輩の隊員など、一人一人の話から、大事な役割を担っていく決意が感じられました。

このように伺ったお話から思いをめぐらせ、詠む和歌の内容につながることもあります。結核予防会の仕事で会った保健師からのお話や旅先で見たり聞

いたりしたお話などから、様々なテーマで詠んでまいりました。ときには、心のうちを歌の形にするのに時間がかかり、苦心することもありましたが、家族や友人に相談したり、歌人でもある御用掛に親切にご指導をいただいたりしながら、毎月、和歌を詠み続けることができることはとてもうれしく、これからのこのような時間を大事にしていきたいと思います。

こうして30年以上にわたり詠進してきた歌は、短冊に清書し、それを短冊箱に収めて提出しております。この箱の蓋には、輪島塗の職人の手によって桜と紅葉の蒔絵がほどこされています。



輪島塗の短冊箱

輪島塗をはじめとする漆器や陶磁器、織物、染め物などの伝統工芸品が、能登半島やその近隣の地域で生み出されてきました。この度の地震によって、能登半島に暮らす多くの職人が住まいと工房、さらに道具類や、すでに作られた品々などを失い、避難生活を送られていると伺い、心を痛め、とても案じておりました。

そのような折、2月中旬に東京で開催された石川県の伝統産業の展示会を訪ねました。作り手や、流通・販売に携わる人の語る言葉に耳を傾け、私にとって今まで知らなかった大切なことを学ぶ時間になりました。また、被災された職人方が大変な生活の中でも仕事を再開しているお話も伺いました。輪島塗は、木地、下地、中塗り、上塗り、加飾などの工程を専門の職人が分業して作り、1つでも工程が抜けると完成することが難しくなるそうです。手間のかかる作業であっても、長く受け継がれてきた技術や手法を守り、次世代に伝えていこうとする人たちの強い意志が伝わってきました。こうした方々との出会いが、いつか言葉を紡ぎ、和歌の形になるかもしれません。

東京では草木が芽吹き、春の兆しを感じられる季節となりました。この度の大きな地震によって影響を受けた方々が穏やかな日々を送ることができるよう、心より願い続けております。



春庭のコブシの蕾が膨らみて

# 令和5年度地区別結核予防幹部研修会（4地区） 開催地よりご報告

## 北海道地区

北海道健康をまもる地域団体連合会  
会長 齋藤ヨシ子



令和5年7月5日、第55回北海道家族の健康をまもる講習会が北海道立道民活動センターか

でる2・7で開催されました。

北海道結核予防会、北海道対がん協会、北海道食生活改善推進員協議会、北海道健康をまもる地域団体連合会が主催、行政の立場から北海道健康安全局の後援を頂き「北海道のがんと生活習慣病の現状」について報告がありました。

全体交流会を行い、参加団体の活動報告とそれに伴う問題解決への模索と対策が発表され共感が持たれました。

研修講演札幌がん検診センター津田桃子 医師による「大腸がん検診と便秘外来について」拝聴、私達は健康に生きるため食生活、運動身体的代謝を継続して毎日を生きる、病気の早期発見のために検診を受ける。結核・コロナ等感染症対策、がん予防とその事を啓

発する人々に協力、健康をまもる啓発活動の灯を消さない決意を共有しました。少子高齢化の影響は多様な社会の変遷に表れていません。私達は北海道民の健康をまもる啓発団体として出来る事を継続して「持続可能な社会づくり」に努力していきたいと思ひます。🐾



## 東北地区

山形県結核成人病予防婦人団体連絡協議会  
会長 五十嵐雪子



令和5年11月1日～2日山形市の「ホテルメトロポリタン山形」において東北各県から70名

が参加し東北地区結核予防婦人団体幹部研修会が開催されました。

最初の講演は、結核予防会総務部総務課長辻知子氏より「結核予防婦人会活動と複十字シール運動について」と題して複十字シール運動の重要性、ワンコインワンユニフォーム募金のお話をしていた

だきました。続いての講演は、結核予防会国際部付小野崎郁史氏の「結核と国際協力の関わりについて」世界の国々の結核の現状、募金を通して国際協力が出来ていることを学ぶことが出来ました。記念講演は山形県健康福祉部 医療統括監阿彦忠之氏より「結核と新型コロナウイルス感染症～似ている点と違う点」と題してのお話をお聞きし改めて結核と新型コロナの正しい知識を得ることが出来ました。参加者から大変勉強になったとの感想が寄せられました。

スペシャルトークとして山形県住みます芸人として活躍をしているソラシ

ドの本坊元児氏より「お笑いとお農業～未来を切り開くための生き方～」と題してこれまで歩んできたことを漫才人として笑いを交えながらのトークで緊張が和らいだ時間となりました。

懇親会は、やまがた舞子の踊りを堪能しながら、情報交換、交流を深めることが出来ました。久々の対面での研修会は人と人のふれ合い、コミュニケーションの大切さを実感することができ、楽しく、充実した一日となりました。🐾



関東甲信越地区

群馬県地域婦人団体連合会  
会長 大竹 恵子



令和5年12月8日(金)第16回関東甲信越地区結核予防婦人団体幹部講習会が57名の参加者でホテルメトロ

ポリタン高崎で開催されました。結核予防会国際部付部長小野崎郁史先生からは、世界では結核はまったなし、複十字シール募金が

なければやっていけない等私たちが集めた募金が役に立っていると講演いただきました。結核予防会結核研究所名誉所長の森亨先生からは初期症状は、風邪と同じ、症状が長引いたら結核を思い出して下さいと。また、子供は感染するとすぐに発病しやすく重症化になりやすいので生後5カ月から7カ月にBCG接種するのが有効とお話して下さいました。結核予防会総務部の辻知子総務課長からは、関東甲信越地区の募金状況、婦人会の協力、さまざまな募金の形についてお話いただきました。

終了時には、早速婦人会の皆さんが「ワンコインワンユニフォーム募金」のポロシャツを購入していました。

県内では初めて参加された会員も多く大変勉強になったと多くの感想が寄せられました。

これからも講習会で学んだ正しい知識を伝えて行きたいと思っています。🐱



九州地区

長崎県地域婦人団体連絡協議会  
会長 兒玉 涼子



令和5年11月1日(水)～2日(木)九州地区結核予防幹部講習会が九州内7県より約200名参加者の下、長崎市で開催されました。世界中を震撼とさせたコロナ感染症も第5類へ移行し、講演は長崎大学の迎寛教授による「結核診療の現状と課題」・結核予防会結核研究所の森亨名誉所長はリモートで「子どもの結核ゼロから結核終息へー

BCG接種ー」、全国結核予防婦人団体連絡協議会・山下武子事務局長は「結核予防婦人会の活動について」をお話し頂きました。シンポジウムは「地域における結核予防婦人会の活動」と題して福岡県・熊本県・長崎県の会員が発表しました。

結核はいまだ日本における主要な感染症の1つだが、官民一体の取組が功を奏し罹患率及び患者数ともに減少を続けているそうです。結核の症状は「風邪」とよく似ていることから受診や診断が遅れるので咳や微熱が長引く場合は早期に医療機関を受診する。本人だけではなく家族にも気を配る事。近年は海外者が入

国して感染する傾向があり、完全に治療をして帰国させる事も大切だと知りました。

各県でも独自の活動を熱心にされていて心強さを感じると共に、今後も他団体と連携を取りながら情報を共有し楽しく活動していきたいと思いました。講演終了後は、会場内で募金をお願いしたところ54,041円の芳志を頂きましたので福岡県の木下会長より結核予防会へお渡ししました。皆様へ感謝を申し上げます。🐱



新会長就任ご挨拶

栃木県結核予防婦人連絡協議会  
会長 寺山 厚子



令和5年度より栃木県結核予防婦人連絡協議会の会長に就任いたしました寺山厚子と申します。どうぞよろしくお願いたします。

私達の主な活動は、毎年複十字シール募金運動と、知事表敬訪

問をして県民へのアピールを応援して頂くことです。

そのような中で、昨年12月に開催された第16回関東甲信越地区結核予防婦人団体幹部講習会に参加し、多くの事を学ばせていただきました。特に「子どもの結核ゼロから結核終息へーBCG接種ー」と題する、結核予防会結核研究所名誉所長 森亨先生のお話にあらためて私達の活動の意義を強く感じました。日本は2022年に「低まん延国」となりましたが、まだ沢

山の問題を抱えていること。薬の開発は進み、子供達はBCGの高い摂取率により小児結核罹患率は激減しましたが摂取をやめると増加の可能性が高いこと。このようなお話を、子を持つ親達に是非聞いてほしいと強く感じました。

伝染病結核の根絶を目指して、正しい知識が広まり、予防の意識が高まるように活動を続けてまいります。🐱

複十字シール運動

## 厚生労働大臣表敬訪問

2023年11月8日(水)、公益財団法人結核予防会尾身理事長、小林事業部長、公益社団法人全国結核予防婦人団体連絡協議会より山下事務局長が厚生労働大臣へ表敬訪問を行いました。同年9月に新設された健康・生活衛生局感染症対策部の佐々木部長にお会いし、複十字シール運動への協力をお願いすると共に、第74回結核予防全国大会で採択された決議宣言文に要望書を添えてお渡ししました。

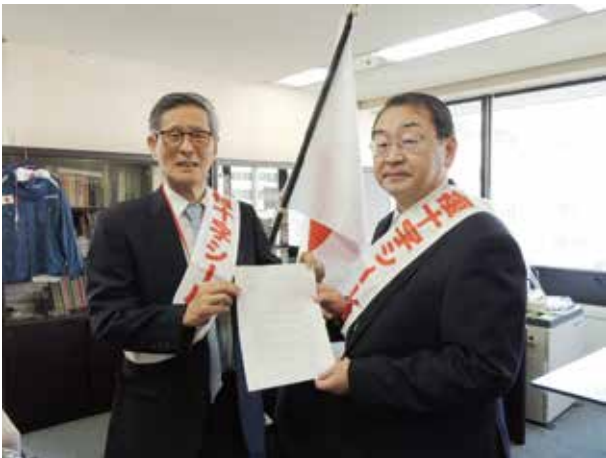
新型コロナウイルス感染症の流行によって、感染症対策の重要性が再認識されました。感染症対策部は今後の感染症の危機に備え、感染症対策を強化するための部署に位置づけられています。『令和5年度結核予防週間実施要領』で

は「結核のみにとどまらず、呼吸器疾患などの感染症についても積極的な普及啓発活動を行い、感染症全般に対する予防対策の一層の推進を図る。」ことを趣旨として、「国民の結核をはじめとする、呼吸器疾患などの感染症に対する正しい理解を得るため、地域の団体組織等を通じて、より一層の普及啓発を図る。」という重点目標が掲げられました。

新型コロナウイルス感染症は2023年5月8日から感染症法での分類が5類感染症に移行しましたが、結核は今もなお、重大な2類感染症です。かつて結核は亡国病と呼ばれ、死亡原因の首位を占めていましたが、国と民間団体が協力して予防や治療に取り組んだ結

果、2021年に結核罹患率(人口10万対)は9.2を達成し、結核低まん延国の仲間入りを果たしました。しかし、今後も結核撲滅に向けて国内では高齢者と外国出生者の問題、世界ではアジアやアフリカなど、結核患者の多い国々の結核対策を行うことが重要な課題となっています。

当日は、感染症対策部感染症対策課の荒木課長をはじめとする職員の皆様にも多数ご出席いただきました。そして集合写真の皆様の笑顔を見ながら、官民一体となった結核予防の歴史が今につながっていることを改めて実感しました。🍅



令和6年能登半島地震において被災された皆様方に  
心から御見舞いを申し上げます。

全国各地域の婦人会において、被災者支援や復旧、復興のための活動を実施している皆様に心より感謝申し上げます。今後も継続的な支援活動を展開していくために、皆さまの暖かいお力添えのほどよろしくお願いいたします。

被災地の一日も早い復旧、復興を心よりお祈り申し上げます。

公益社団法人全国結核予防婦人団体連絡協議会 会長 木下 幸子



## オーバードーズ

埼玉医科大学社会医学  
教授 亀井美登里



### はじめに

ジンチョウゲ、クチナシ、キンモクセイなど美しい香りが春の訪れを告げてくれる。ふと香りに癒される瞬間である。香水の調香にオーバードーズという手法もあるそうだ。

### 医薬品過剰摂取

昨今社会問題として浮き彫りになっているのは、残念ながら香水ではなく、医薬品の過剰摂取によるオーバードーズである。オーバードーズが原因ではないかと疑われる救急搬送が、このところ10代～30代で急増している。それ以前から増加傾向にあり、2022年の実績は前年に比べると、10代118%、20代107%、30代108%であった。また、10代以降全年齢階級を通して、男性に比べると女性の実績は高く、特に、10代～30代では女性は男性の3～4倍となっている。薬効別では身近な市販薬が多いこともわかってきた。厚労省研究班による調査結果によると、解熱鎮痛薬、せき止めなど鎮咳去痰薬、かぜ薬の順であった。搬送前に服用された量は平均で約100錠に上った。

また、薬物使用と生活に関する全国高校生調査2021の結果から、約60人に1人の割合（高校生全体の1.57%）に過去1年以内に市販薬の乱用経験のあることが分かった。市販薬の乱用経験のある高校生を乱用経験のない高校生と比較

すると、①男性より女性が多い、②インターネット使用時間が長いなど生活習慣に特徴、③学校が楽しくない、家族との夕食頻度が少ないなど家庭生活に特徴、④コロナ禍による自粛生活に対するストレスが高い、つまり社会的孤立という共通項が見えてきた。乱用の背景には社会的孤立や生きづらさのあることが判る。

### スマホと心の健康

様々な調査で、1日に4～5時間SNSをやっている若者は「自分に不満を持っている」「不安や気分という落ち込みを感じている」ことが示されている。とりわけ10代の女子に顕著なのは、女子の方がスマホを見ている時間の多くをSNSに費やしているからかもしれない。調査対象の15歳女子の62%が、心配、腹痛、不眠といった長期的なストレスの症状を訴えていて、80年代に比べてその数は倍に上っている。社会的孤立や生きづらさとは、このような心理状態が蓄積してこころの健康に不調が生じているのかもしれない。

### 過剰摂取を防ぐためには

オーバードーズを防ぐには次のような工夫が示されている。例えば、薬を家族に管理してもらう、製粉してもらう、受診間隔を短くする、日頃からストレス解消法を持つておく、我慢せずに周囲に助けを求める等である。若者が薬物乱用

する前段階や初期段階から相談しやすい場を増やし、薬物依存から立ち直る体制整備も必要である。

「孤独」とは、1人がつらい場合に使われる言葉である。たくさんの人に囲まれていても孤独だと感じる場合もある。孤独とは、望んでいる社会的接触と実際に感じている社会的接触のレベルに差があると不安を生む。大切な友人や知人が連絡を取りたくなさそうだったり、誘っても興味がなさそうだったりした場合でも、その人が本当に人付き合いを避けたいのではなく、孤独のせいかもしれないということを知っておくと思う。根気よく連絡を取り続け、集まる時には誘おう。楽しいことをする時に誘わないと、「あなたはもうグループに属していない」というシグナルを出していることになってしまう。

### おわりに

「スマホ脳」の著者アンデシュ・ハンセンによれば、不安は事前のストレスなのだという。不安や心配などの反応は逆に自らの心の健康状態を教えてくれる。まずは、休息や睡眠をできるだけとることが大切である。そして、自分の中に気持ちや思いをため込まず、吐露することが重要であろう。他の人と連帯を感じるたびに脳が「幸せな気分」というごほうびをくれる、春の匂いをのせて。🍷

### ちふれ化粧品は・・・

「誰もが手に入れやすく、安心してつかえる化粧品を。」という思いを込めて創り出した私たちの化粧品です。



#### ちふれが、約束すること。

- **高品質・適正価格であること。**  
製造や販売にかかる余分なコストを削減して、高品質を適正な価格でお届けします。
- **無香料・無着色であること。**  
肌にやさしくありたい。だから、ちふれのスキンケアはすべて無香料・無着色です。
- **全成分・分量・配合目的を公開すること。**  
品質の確かさや商品の安全性だけでなく、自分の肌に合った化粧品の内容を知っていただくためにも、すべての製品の全成分・分量とその配合目的を公開しています。
- **製造年月をすべての容器に表示すること。**  
誰にもわかりやすく、安心して使えるように、製造記号を製造年月で表示しています。
- **環境問題に配慮すること。**  
毎日使う化粧品だからこそ、環境を大切にしたい。ちふれは、詰替化粧品や植物由来容器の導入などで、環境問題に配慮しています。



## ちふれ

## 複十字シールコンテストの結果発表

2023年11月フランス・パリにて、国際結核肺疾患予防連合 (UNION) の主催する第53回肺の健康世界会議においてクリスマスシール（複十字シール）コンテストが開催され、日本（結核予防会）が第2位に入賞いたしました。🐱



### DOUBLE-BARRED CROSS SEALS 2023 † JAPAN ANTI-TUBERCULOSIS ASSOCIATION Designed by Toru Asai



複十字シール みんなの力で結核や肺がんをなくすために イラストレーション・グラフィックデザイン：あさいとる

† 公益財団法人結核予防会