



## 管内看護学校に109名が入学されました！



(気仙沼市立病院附属看護専門学校の入学式です。)

平成27年4月7日に気仙沼市医師会附属准看護学校、平成27年4月9日に気仙沼市立病院附属看護専門学校、平成27年4月10日に気仙沼市医師会附属高等看護学校と、それぞれ入学式が行われました。

今年度新たな決意を胸に入学を迎えられた3校計109名の新生生の皆さんには、夢の実現に向けた第一歩を踏み出した喜びを糧として、看護職への誇りを培いながら、勉学に励まれるものと期待しております。

これからは講義や実習により知識と技術を習得され、資格試験にチャレンジしていくこととなりますが、東日本大震災により被災された方々の生活支援が大きな課題となっている中で、看護業務を通じた地域医療の担い手として医療現場の支えとなっていただきたいと思っております。



## 5月31日は世界禁煙デーです

○今年のテーマは、「2020年、スモークフリーの国を目指して～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～」です。

☆5月31日(日)から6月6日(土)は「禁煙週間」です。

たばこには200種類以上の有害な物質が含まれており、それらは癌・心臓病などの様々な病気の危険因子になることが明らかとなっています。また、たばこを吸わない人でも周囲からたばこの煙を吸わされる受動喫煙も、健康にも大きな影響を及ぼすことも分かっています。

気仙沼保健福祉事務所は5月31日(日)の禁煙デーから敷地内禁煙となりますので、来庁者の方も敷地内禁煙にご協力よろしくお願いします。また、6月2日(火)から7日(日)まで、イオン気仙沼店1階にて禁煙に関するパネル展示を行いますので、お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

この機会に皆さんも、職場でも家庭でもたばこの煙のない「スモークフリーな環境」を考えてみてはいかがでしょうか？

## 不法投棄を防止するために ～海の子ホヤぼーやステッカーでアピール～



平成27年4月から、宮城県産業廃棄物協会 県北支部気仙沼協議会員の皆さんが、ホヤぼーや印のステッカーを掲示した不法投棄監視

協力車での、不法投棄防止の地域広報活動を開始しました。

協力車をみかけた際は、不法投棄の未然防止・早期発見・拡大防止の重要性について、みなさんも再確認をお願いします。



なお、不法投棄現場等を発見した場合は、気仙沼保健所環境廃棄物班

(0226-22-5127)まで御連絡ください。



# この人に聞きたい!

【気仙沼保健福祉事務所】千葉 隆政 所長

このコーナーでは、管内の保健福祉や環境衛生関係の活動・業務に取り組む方からお話をお聞きします。今回は、今年4月から当事務所長を務める千葉所長に話を聞きました。



職場から一步外に出ればプレハブ仮設住宅があり、少し歩けば大規模な盛り土を目にする、このような環境の中で、25年ぶりの保健福祉事務所勤務となり、非常に大

きな責任を感じております。県民や事業者、市町の皆様の支援などに、キラキラ目を輝かせながら、全力で仕事をしている事務所の職員が、その力を思う存分に発揮し、県の行政サービスをしっかりと提供できるように取り組んでいきたいと考えております。

当事務所では、被災者生活支援をはじめとして、食品衛生や環境など、様々業務を行っておりますが、今年度は、①市町の保健活動への総合的な支援を行う

「被災者生活支援チーム活動」、②地域の包括的な支援・サービス提供体制の構築、さらに、新たな取組として、③「地域災害医療救護体制の整備」に重点的に取り組むこととしております。

この3つの事項を含め、事務所としての日々の業務をしっかりと推進していくことが最優先ですが、「(仮称)宮城県地方創生総合戦略における将来像(素案)」に掲げる①地域の保健福祉サービスの維持と「地方創生」のための介護等人材の確保、②高齢者の方々の健康維持のための就労の促進、そして、③QOL向上のための障害者の方々の就労の促進といった課題にも取り組むことが出来ればと思っています。

私どもの仕事は、気仙沼地域の皆様のご協力の上に成り立っております。皆様、どうぞよろしく申し上げます。

## ✿ 編集後記 ✿

新年度が始まり、あっという間に5月です。環境ががらりと変わった方も、今年はあまり変わらなかった方も皆様お元気ですか?かという私も環境が変わった一人ですが、幸い環境にも恵まれ、五月病にもならず元気です。

さて、フカヒレ通信も今年度の初刊号を無事発行できましたが、気持ちも新たに情報を発信していきますので、今年度もよろしく願いいたします!!

(次号は7月の発行予定です。)

# コロロ 五月病について

新生活にも少しずつ慣れてくるこの時期、起こしやすい心身の不調があります。「五月病」です。「五月病」とはどのようなものでしょうか?新しい環境に慣れようと一生懸命になっている時期が一段落した五月の連休明けから、やる気が出ない、気分が沈む、という状態になった症状を総称して「五月病」といいます。他には、疲れやすい、集中力の低下、不眠、食欲不振、めまいや動機等の症状が起こる場合もあります。

これらの症状は、環境に慣れることで1~2か月で自然と良くなっていくと言われております。思い当たる症状があり、「五月病」かな?と思ったら、早めに気分転換や、リラックスできることに取り組みましょう。早めの対策は「五月病」解消だけではなく、予防にも有効です。

趣味やスポーツを楽しむ、ゆっくり休養する、友人や先輩に話を聞いてもらう等、自分に合った解消法を実践してみましょう。少し頑張りすぎたとおもったら、自分をねぎらうことも大切です。心地の良い季節ですので、いきいきとした毎日を過ごしましょう。

## 動物の飼い主になる前に必要なこと



犬や猫などは人に癒しを与え、生活を豊かにしてくれます。しかし一方で、飼い主には大きな責任が伴います。この責任の一つが「終生飼養」

です。「終生飼養」とは飼っている動物がその一生を終えるまで、飼い主が責任を持って世話をしなければいけないということです。不幸な動物を増やさないためにも、動物を飼う前には必ず「終生飼養」について熟考することが大切です。

「終生飼養」の達成には、その動物の特性を十分に理解しておく必要があります。例えば、猫は生後約半年で妊娠が可能になり、一年に複数回の繁殖期があって、一回あたり5頭前後の子供を出産します。頭数が増えすぎて適切な飼養管理が行えなくなることを未然に防ぐためにも、飼い猫に避妊・去勢処置を講ずることは有効な手段であり、管理上とても重要なことです。

また毎年、保健所には動物の飼養管理上の問題で、住民の方から多数の相談が寄せられます。その中には飼い主のモラルに基づくものも少なくありません。人と動物が共生できる社会の実現を図るためにも、それぞれの飼い主が動物と周辺住民への配慮を心掛けることが何より大切です。

