

2022年2月9日

# ほけんだより

三重県立上野高等学校 保健室

## 感染症の流行期 こんな時大切なこと

新型コロナウイルス感染症の流行が身近に迫ってます。

生活が萎縮していくことや、地域での感染が広がり先の見えないことに対して不安になっていませんか？

不安や恐れは本来人間の生き延びようとする本能を刺激し、「気づく力」「聴く力」「自分を支える力」を弱めます。また、不安や恐れといった感情に駆られるのは自然なことです。

次のポイントを参考に生活をしてください。

### 聴く力を高める

いつもの自分と違う所はありませんか

・ウイルスに関する悪い情報ばかりに目が向いていませんか？

・なにかと感染症に結び付けて考えていませんか？

・趣味の時間や親しい人との交流が減っていませんか？

・生活習慣が乱れていませんか？

普段と変わらず続けられることはありますか？

### 気づく力を高める

まずは自分を見つめてみましょう

・立ち止まって一息入れる。  
(深呼吸、お茶を飲む)

・今の状況を整理してみる。

・自分自身をいろいろな角度から観察してみる。

(考え方、気持ち、ふるまいなど)

### 自分を支える力を高める

自分の安全や健康のために必要なことを見極めて自ら選択してみましょう

・ウイルスに関する情報にさらされるのを制限し、距離を置く時間を作る。

・いつもの生活習慣やペースを保つ。

・心地よい環境を整える。

・今自分ができていることを認める。

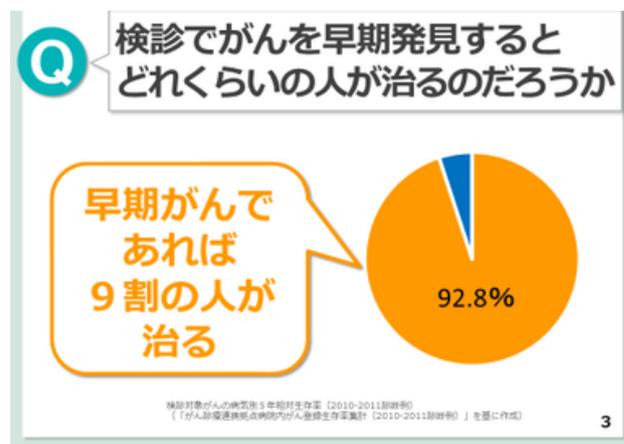
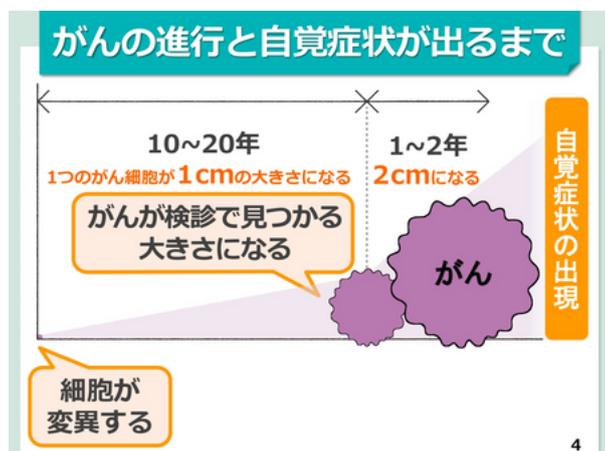
・今の状況だからこそできることに取り組んでみる。

・安心できる相手とつながる。

参考:新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!  
～負のスパイラルを断ち切るために～  
日本赤十字社

# がんについて知ろう

現在、日本人のおよそ2人に1人が一生の間に何らかのがんになり、日本人の3人に1人はがんで死亡するといわれています（日本人の死因1位）。



がんの予防で大切になるのががん検診です。

発生した1個のがん細胞は目立った症状がないまま増え続け、10年から20年くらいかけて一般的にがん検診で見つかる1cm程度の大きさの塊になります。

しかしその後、2cm程度の大きさになるのはわずか1~2年で、それ以降は進行がんとなり症状が現れてきます。

そのため、がんの治療は早期発見がカギといわれています。

治療の進め方には多くの選択肢があり、がんの種類や病状だけでなく今後の生活や生き方を踏まえて選択することが大切です。

また、がんの治療だけではなく、がん患者の「生活の質」（クオリティ・オブ・ライフ：QOL）の維持や向上も大切にすることが採られるようになってきています。

家族の方ががんと闘っている人もいるでしょう。がんを治療した経験のある人もいます。がんの治療によって生活が大きく変化しますが、そのためにその人らしさが失われてしまうわけではありません。

がん患者やその家族が安心して治療を続けることができるように、不安や疑問についての相談や情報提供をして、がん患者や家族のQOLの向上をめざすセンターが三重県にはあります。

何かお困りのことがあれば利用してください。

三重県がん相談支援センター

住所：〒514-8567 三重県津市桜橋3丁目446-34（三重県津市津市保健所棟1階）

相談電話番号TEL：059-223-1616 受付時間9：00～16：30

相談受付日月曜日～金曜日、第1・第3日曜日（翌日の月曜日はお休み）

※土日祝日と年末年始はお休み

