



警察かわら版

お問い合わせは
 今市警察署 ☎(23)01110
 日光警察署 ☎(53)01110

覚せい剤や麻薬などの乱用を防止しましょう

覚せい剤や麻薬など(以下、薬物)を使うこと、持っていることは、法律により厳しく禁止されています。なぜなら、薬物は人の心や体をボロボロにするだけでなく、凶悪事件や大きな交通事故を引き起こす要因となることがあるからです。

薬物依存・耐性

薬物を使い始めると、薬物の効果を求めるため「依存性」が高まります。そして、何度も使ううちに同じ量では効かなくなつて「耐性」ができてしまい、薬物の量が増えていきます。好奇心から、一度だけ使っても、使おうちに自分の意志では止められなくなり、ついに「体への影響」

薬物の乱用は、人の心と体の両方をむしばんでいきます。一時的に頭がさえたり精神が興奮するという感

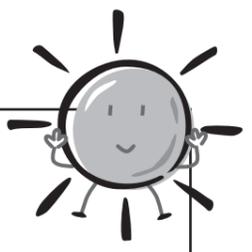
覚になります。次第に幻覚や妄想に襲われるようになっていきます。また、急性中毒になって死に至ることもあります。

薬物乱用者による犯罪や事故

薬物の乱用で精神が侵されると、殺人や放火などの凶悪事件や、大きな交通事故などを起こす恐れがあります。また、薬物を買うお金を得るため、窃盗などの犯罪を犯してしまふ恐れもあり、社会全体に取り返しのつかない被害を及ぼします。

薬物乱用の危険性は、常に皆さんの身近に存在しますので、自分には関係のないことだと思わないでください。甘い誘いに乗らず、絶対に断る勇気を持ちましょう。また現在、薬物乱用などで悩んでいる方は、一人で悩まず、友人や家族、警察などの関係機関に相談してください。

くわしくは：覚せい剤110番
 ☎028(624)0919



PTSD (心的外傷後ストレス障害)

PTSDとは、自然災害や不慮の事故、事件など、思いがけない体験が心の傷となり、後からさまざまなストレス症状を引き起こす障害のことで、阪神淡路大震災や新潟県中越地震の際に大変注目されました。今回の東日本大震災でも発症の危険性が高く、早期の対応が必要です。PTSDは、一般的には心的外傷後数週間から数カ月間にみられますが、時には数年経ってから発症することもあります。次の3つが主な症状です。

①再体験症状

○ 衝撃的な体験の記憶がよみがえる(フラッシュバック)。
 ○ 悪夢(事件を再現するもの、激しい不安に襲われるもの)を見る。

②回避(逃避)症状

○ 恐怖体験を思い出させる事柄や場所・人を、意識的あるいは無意識に避ける。
 ○ 体験した出来事を思い出せない。

元気予報

今市医師団幹事
 沼尾医院 沼尾弘寿



③過覚醒症状

○ 現実感が無くなり、人や物事への興味を失い、無表情になる。
 ○ イライラする、怒りっぽくなる、落ちつかない、物事に集中できない、過度の警戒心をもつ、ささいなことでも驚くなど。

このような症状が少なくとも1カ月以上続き、かつ生活や仕事に大きな影響を与えているものをPTSDといいます。また子どもの場合、指しゃぶりや母親から離れないなどの「退行現象」や、暴力を振るつたりする場合もあります。自我の脆弱な幼児では、PTSDを発症する危険性が高く、予防には、子どもの気持ちを受け止め、混乱している内容を整理し、安心感を与えることが大切です。スポーツなどの活動の場を与えることも有効です。安全、安心、安眠を確保するようにします。治療には薬物療法や心理療法などがあります。

遊びのあそびば



※特に記載のないものは申込みの必要はありません。
 地域子育て支援センターの催し

子育て健康相談by保健師

〜確かめて ホツと安心 健やか子育て〜
 と き 5月18日(水) 午前9時30分〜10時30分、
 午前11時15分〜正午

ママのミニ学習会「親業」

〜親子のあたたかな心の架け橋を築こう〜
 と き 5月6日(金) 午前10時15分〜11時45分
 講師 斎藤エツ子氏

ママのミニ学習会「こころ編」

〜幼児期ってどんな時期?〜
 と き 5月17日(火) 午後2時〜3時30分
 講師 丸山隆氏

ママのミニ学習会「からだ編」

〜知って安心! 予防と対応〜
 と き 6月1日(水) 午後1時30分〜3時
 講師 吉原重美氏

日光親子ふれあいひろばの催し

※学習会は、すべてお子さんをお預かりします。
 ◎親子ふれあい歌あそびをしよう!
 と き 5月18日(水) 午前10時30分〜11時15分
 ところ・申込先・くわしくは
 地域子育て支援センター ☎(22)22299

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

◎ママのミニ学習会
 〜親子で楽しく体を動かしましょう!〜
 と き 5月25日(水) 午前10時30分〜正午
 講師 阿久津あすか氏

オピニオンリーダーによるひだまりサロン

「アロママッサージ」
 と き 5月18日(水) 午前10時〜正午
 参加費 50円
 持ち物 タオル
 ※素足になれる服装でお越しください。
 ところ・申込先・くわしくは
 鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内)
 ☎(76)0881

そのほかの催し

◎にこにこひろば
 と き 5月10日(火)・24日(火)
 午前10時〜11時30分
 ※3館とも、日時は同じです。
 ところ・くわしくは
 ○ 落合児童館 ☎(27)0058
 ○ 豊岡児童館 ☎(21)7488
 ○ 塩野室児童館 ☎(26)8937

集合場所

日光植物園駐車場
 参加費 30円(入園料)
 持ち物 お弁当・飲み物など
 申込期限 5月10日(火)
 ※天気が悪い場合は、13日(金)に延期します。
 ところ・申込先・くわしくは
 日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内)
 ※4月から月曜日・火曜日・木曜日が開設日です。
 ☎(54)3001