

人権を考える



～病気と人権～

感染症による差別

昨春から流行の始まった新型コロナウイルス感染症により、多くの差別事件が発生しています。

例えば、感染者が自宅に石を投げられたり、インターネット上で中傷されたりする事件が見られました。特に、感染者の責任を追及する誹謗中傷事件が多くあり、社会復帰してから、ばい菌扱いされるなどの差別が継続しています。

また、医療従事者やその家族に対しても、子どもの登園を拒否されるなどいわれなき差別が続きました。こうした差別問題は、かつてのハンセン病の例と重なる部分があり、以前の誤った対応についての反省が生かされていないと感じます。

ハンセン病

大きな人権問題となったハンセン病は、日本では「らい病」と呼ばれ、「日本書紀」にも記述がみられるほど古く

からある病気です。昔は「血筋による病気」と考えられていましたが、明治6年にハンセン氏により「らい菌」が見られ、感染症であることが分かりました。

その後、ハンセン病患者に対する「無らい県運動」が本格化し、患者を各地の国立療養所に強制的に入院させ、家が消毒液で真っ白になるほど消毒が行われました。こうしたことは周囲の人たちに恐ろしい病気であるという誤解と差別の芽を植え付けてしまうことになりました。その後、ハンセン病の感染力が弱いことや治療薬の開発によりハンセン病が治る病気であることが分かった後も、平成8年に「らい予防法」が廃止されるまで隔離政策が継続されてしまっています。

隔離政策終了後も、周囲の偏見と差別はなくなり、元患者たちはふるさとにも戻れず、社会から孤立した生活が続きました。平成13年5月に元患者に対して、令和元年7月には元患者家族に対して、それぞれ国の責任を認める裁

判所の判決が出され、確定しました。

正しく恐れるために

新型コロナウイルス感染症も未知のウイルスのため、分からないことが多く、不安や恐れが私たちの中にまん延してしまいました。

本市では、対策の一つとして、令和2年12月に感染症患者等の人権の擁護に関する条例を制定しました。市、市民および事業者の責任と義務を規定し、それぞれの立場で感染症に対する必要な知識を持ち、適切な行動を取ることに、人権が尊重された心豊かな地域社会の実現を図ることを目的としたものです。条例の制定趣旨を理解していただき、コロナ禍でもお互いの人権を大切にしながら行動が取れるよう、協力をお願いします。私たちは歴史に学び、病気に負けないように、恐れるべきは病気であることを常に意識し、自分だけでなく、みんなを大事にしておくことを忘れないことが大切です。



睡眠の悩みはありませんか

福祉課(☎2384)

睡眠は、健康でいるために大切な要素です。知らないうちに日々のストレスをため込んでしまうと、寝付けなかつたり、夜中に何度も目が覚めたりするようなど「不眠」の症状が表れることがあります。

睡眠不足の状態が続くと、イライラしたり集中力がなくなったりするだけでなく、交感神経の乱れから高血圧を引き起こしたり、ホルモンバランスの崩れから糖尿病を引き起こしたりするなどの可能性もあります。ストレスサインに早めに対応し、症状が進行する前に対処していきましょう。

不眠とうつ病

「不眠」と「うつ病」は関わりが深く、うつ病の人の多くは不眠の症状を持っているといわれています。もし不眠が2

週間以上続く場合は、うつ病のサインかもしれません。また、長く続く不眠がうつ病を引き起こす可能性もあります。うつ病は、抗うつ薬の処方やカウンセリングなどの適切な治療を受け、しっかりと休養を取ることで改善する病気です。うつ病の心配があれば、早めに専門の医療機関やかかりつけ医に相談しましょう。

快適な睡眠のために

○睡眠時間＝睡眠時間の理想は1日8時間といわれていますが、睡眠時間には個人差があります。6時間の睡眠でも、すっきり目覚めることができ日中眠くならなければ問題ありません

○起床＝良い眠りのためには、毎日同じ時間に起床する習慣が大切です。休日でもできるだ

け同じ時間に起きましょう
○日中の過ごし方＝規則正しい生活や適度な運動も良い睡眠のためのポイントです。朝食はしっかりと食べ、日中は散歩などで体を動かしましょう
○就寝前の飲食は控える＝胃腸が動いているとよく眠れません。夕食は就寝の3～4時間前までに済ませましょう。また、就寝前の飲酒・コーヒー・たばこは控えましょう

○リラックスマッサージの1～2時間前は、できるだけ心身をリラックスさせましょう。音楽や読書、ぬるめのお湯での入浴やストレッチなどが効果的です。就寝前には少しづつ照明を暗くしていきましょう
○昼寝＝午後には強い眠気を感じたときは、我慢せずに昼寝をするのも効果的です。ただし、昼寝の時間は午後3時までには20分程度にしましょう

診療時間は午前9時～午後6時 歯科医院は午前9時～正午
※当番医は変更になる場合があります。連絡の上受診してください

6月の休日当番医

新型コロナウイルス感染症からあなたと身近な人の命を守りましょう

3つの密を避けましょう ▶換気の悪い密閉空間▶多数が集まる密集場所▶間近で会話する密接場面
※手洗い、うがい、咳エチケット、室内の換気、免疫力を高める十分な睡眠や健康管理も重要です

日	医療機関		産婦人科	歯科
6日(日)	くすの木病院 旭町・☎243111		栗原胃腸科外科医院 神田・☎402299	長谷川歯科クリニック 高崎市吉井町・☎027・320・3400
13日(日)	中田医院 宮本町・☎220385	あいおいクリニック 芦田町・☎248811	薬師寺整形外科クリニック 下栗須・☎201555	藤岡総合病院 中栗須・☎223311
20日(日)	篠塚病院 篠塚・☎239261	山崎外科医院 芦田町・☎21331	おおすかこどもクリニック 芦田町・☎258676	深井歯科医院 高崎市新町・☎40408
27日(日)	光病院 本郷・☎241234		田原内科クリニック 相生町・☎232552	光病院 本郷・☎241234
				原歯科医院 大戸町・☎220079

◎救急テレホンサービス(☎26699) 緊急に対応できる医療機関を24時間案内します