

1. あなたはタバコを吸いますか。

もともと吸わない。(設問2へ)

やめた。→

吸う。↓

1) タバコを 歳頃から吸い始め、

今は1日 本吸っている。

2) この1年ぐらいの間に、タバコの銘柄をニコチン・タールが軽いものに変えましたか。

変えた。

変えていない。

3) この1年ぐらいの間に、タバコの本数は増えましたか。

増えた。

減った。

変わらない。

4) 1ヶ月以上の禁煙の経験がありますか。

ない。

ある。

過去 回

最長期間は 年 ヶ月である。

1) タバコを 歳頃から吸い始め、

歳頃まで、一日 本

吸っていた。

2) タバコを止めたきっかけを次からひとつだけお選びください。

医師のすすめ。

看護婦・栄養士のすすめ。

保健センターのすすめ。

家族のすすめ。

友人・知人のすすめ。

テレビ・ラジオ・雑誌を見て。

その他。

以下は全員がお答え下さい。

2. 喫煙教育は医療機関が他機関と連携して行うべきだと思いますか。

思う。

思わない。

分からない。

3. 禁煙指導を日常業務に追加できますか。

できる。

できない。

分からない。

4. 病院は禁煙指導を行う場として適当だと思
いますか。

- 適当。
 適当でない。
 分からない。

5. 禁煙指導で重要な要素はどれですか。適当な
ものをひとつ選んで下さい。

- 喫煙の害の知識。
 たばこのやめ方。
 禁煙後のフォローアップ。

6. これまで禁煙指導をしたことがありますか。

- ない

理由は何ですか。当てはまるものすべて
選んでください。

- 時間がないから。
 自信がないから。
 関心がないから。
 効果がないから。
 自分が喫煙者だから。

- ある

患者に対する禁煙指導はどのように
していましたか。

当てはまるものをすべて選んでください。

- 口頭の指導。
 教材を用いる。
 実験を見せる。
 禁煙の継続を確かめる。
 ニコチンガムを用いる。

あなたは患者に対して喫煙指導を行って成功し
たことがありますか。

- ある。
 ない。
 分からない。

7. わが国に禁煙効果が確認された禁煙指導法は
ありますか。

- ある。
 ない。
 分からない。

8. 禁煙指導は何を目標としますか。

- タバコを吸わなくなること。
 喫煙本数が減ること。
 分からない。

9. 禁煙指導は誰が行うと最も効果的だと考えま
すか。ひとつ選んで下さい。

- 医師
 看護婦
 保健婦

10. 住民の喫煙率を下げる喫煙対策はどこで行
うのが最も効果的だと思いますか。ひとつ選んで
下さい。

- 保健所
 市町村保健センター
 医療機関
 学校
 家庭

11. 病院内の禁煙対策を推進すべきだと思いますか。

- 思う。
 思わない。
 分からない。

12. あなたは患者が喫煙者と知ったら禁煙指導を行なうことを考えますか。

- 考える。
 考えない。
 分からない。

13. 病院内で禁煙指導をどこで行なうのが最も効果的だと考えますか。

当てはまるものをひとつ選んで下さい。

- 外来
 病棟
 待合室
 その他

14. あなたの住んでいる地域で精神病院がどこにあるか知っていますか。

- 知っている
 知らない

15. あなたの住んでいる地方が、他の地方より死亡が多いと思うものをすべて選んで下さい。

- 心臓病
 自殺
 脳卒中
 交通事故
 いずれでもない。

16. あなたは気分が落ち込んだら精神科を受診してみようと思いますか。

- 思う。
 思わない。
 分からない。

17. うつ状態の患者は精神科以外の科でもケアすべきだと思いますか。

- 思う。
 思わない。
 分からない。

18. 精神疾患を持つ患者さんをケアするとき困ることがありますか。

- 困る。
 ときどき困る。
 あまり困らない。
 困らない。

19. あなたは精神疾患のケアについて関心がありますか。

- ある。
 少しある。
 あまりない。
 ない。

20. 薬でなおすことができると思うものをすべて選んで下さい。

- がん
 糖尿病
 高血圧
 うつ状態
 いずれでもない。

21. 自殺につながる兆候を知っていますか。

- 知っている。
 少し知っている。
 あまり知らない。
 知らない。

22. 自殺をどのように考えますか。

- 仕方がない。
 ときには仕方がない。
 そのような手段をとるべきではない。
 分からない。

23. 自殺はうつ状態を治療することで予防できると思えますか。

- 思う。
 少し思う。
 あまり思わない。
 思わない。

24. 地域の取り組みで予防できると思うものをすべて選んでください。

- 心臓病
 自殺
 脳卒中
 交通事故

25. 医療機関が自殺予防に取り組むことをどう思えますか。

- 良いことだ。
 取り組むべきではない。
 どちらともいえない。

26. 地域医療として、あなたの勤めている地区は精神医療が充実していると思いますか。

- 充実している。
 少し充実している。
 あまり充実していない。
 充実していない。

27. うつのケアについての講演会があるのを知っていますか。

- 知っている。
 知らない。

医師の方のみお答え下さい。

28. 患者さんを精神科に紹介することはよくありますか。

- よくある。
 たまにある。
 あまりない。
 まったくない。

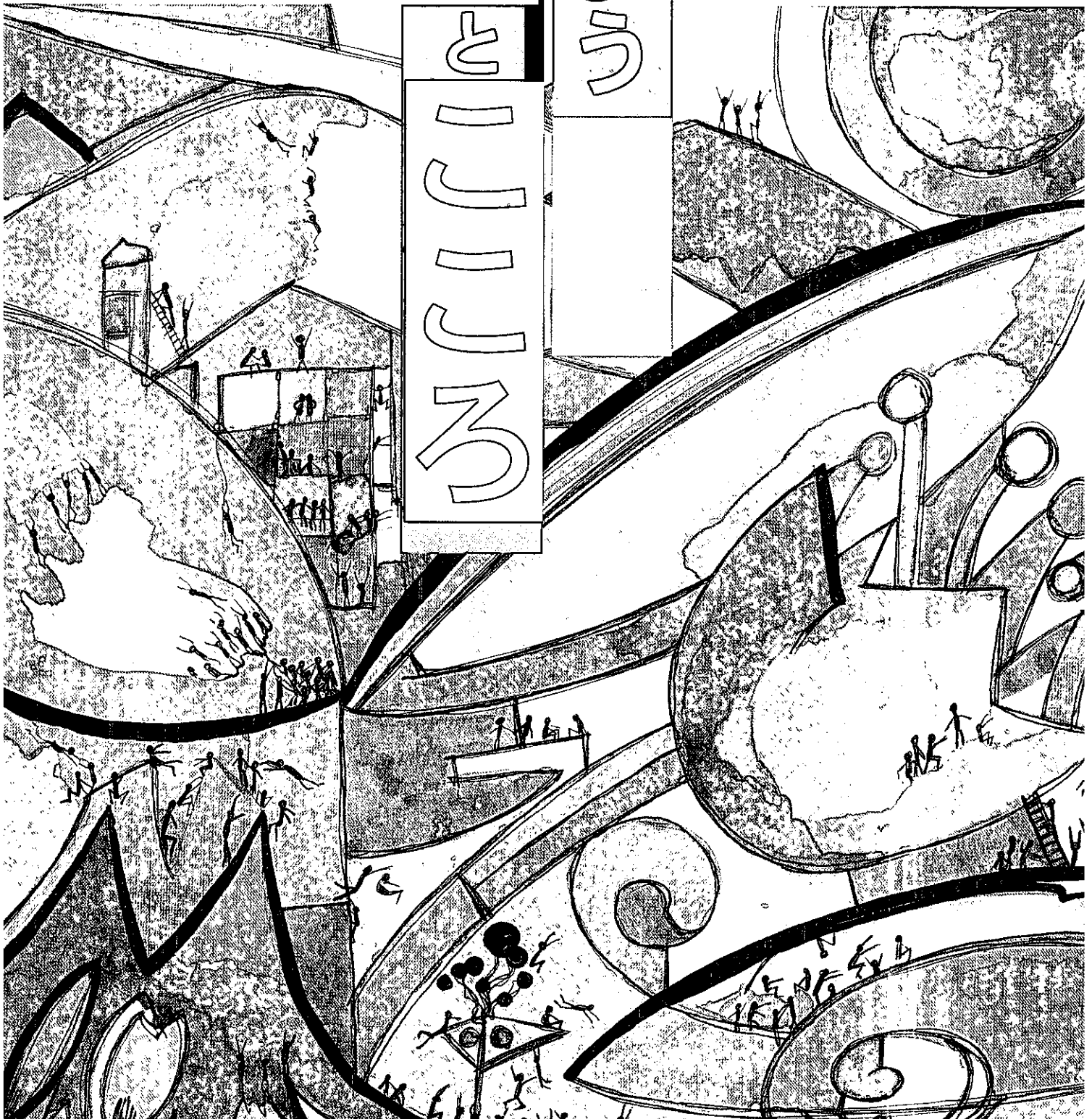
29. 抗うつ薬を処方することはありますか。

- よくある。
 たまにある。
 あまりない。
 まったくない。
 したいが病院・医院にない。

ご協力ありがとうございました。

見
つ
め
よ
う

と
り
り
る



■ ご存じですか？

- 岩手県は自殺が多い地域です

■ 自殺する時、人はどういう心境にありますか？

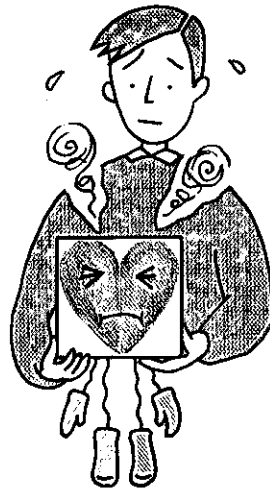
- 多くの方は落ち込みなどの混乱した精神状態にあります

■ 自殺につながりやすい病気はありますか？

- うつ病などがあります

■ うつ病とはどのような病気ですか？

- 日常的なストレスからくる悲しみや、不安ゆううつな気分などのこころの状態がいつまでも回復せず、日常生活に支障をきたしてしまう病気です
- ごくありふれた病気です

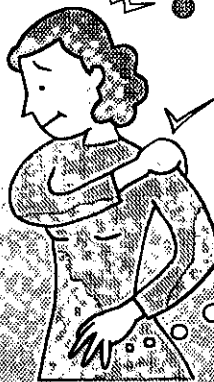


■ うつ病の症状にはどのようなものがありますか？

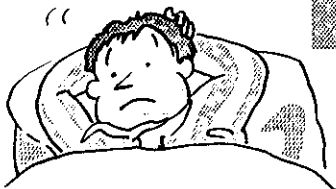


- 気分が落ち込む
- やる気が出ない

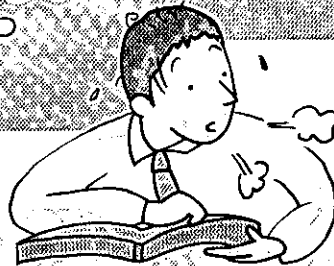
- 頭痛・肩こりがする
- 便秘になる



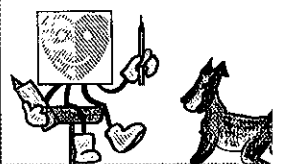
- 食欲が出ない



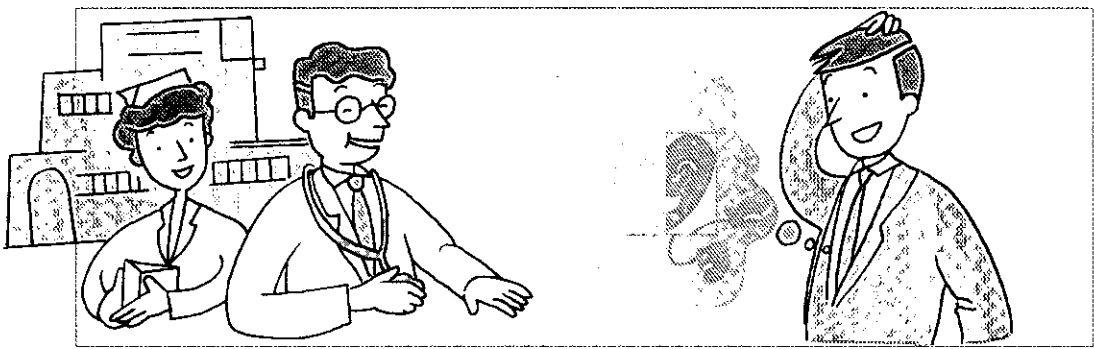
- 眠れない
- 性欲が落ちる
- 朝早く目が覚める



- ものがと決められない
- 体がだるい、疲れやすい



うつ病は適切な治療でなおります



■ 身近な人の「うつ病」や「自殺」にどのように対応すればいいですか？

- 本人の気持ちをよく受け止めてあげましょう
- ゆっくり休める環境をつくりましょう
- 相談機関に話してみましょう
- 医療機関へ通院できるように配慮しましょう

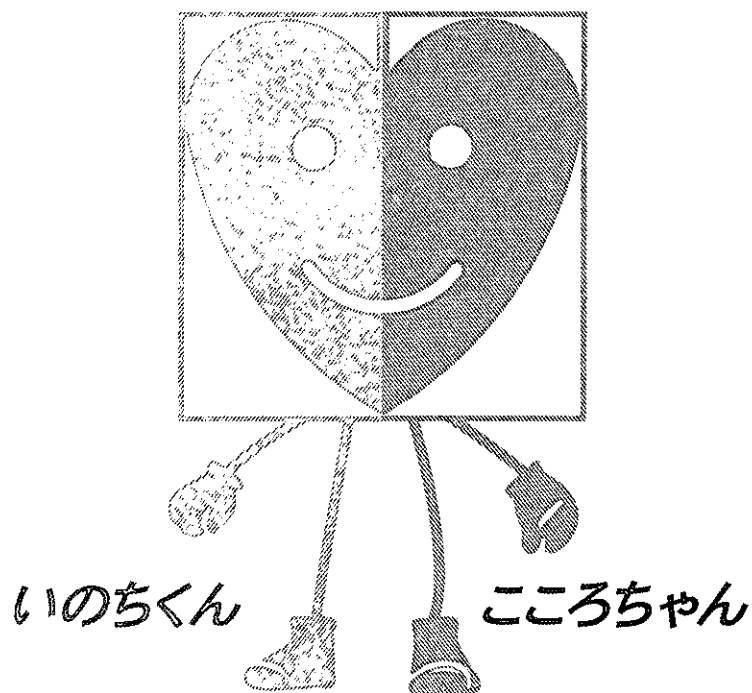
■ 相談機関にはどのようなものがありますか？

- ・心療内科・精神科のある病院
- ・かかりつけ医
- ・盛岡いのちの電話 019-654-7575
- ・岩手県久慈保健所 0194-53-4987
- ・市町村保健センター
- ・岩手県精神保健福祉センター 019-622-6955

■ 早い時期の対応、相談は良い経過をもたらします

■ こころの病や自殺の問題は、地域全体のとりくみでのりこえられます





■ 発行 ■

北リアス自殺予防対策推進ネットワーク

岩手県久慈保健所

久慈市・種市町・野田村・山形村・大野村・普代村

(社)久慈医師会・久慈歯科医師会・久慈薬剤師会

(社)岩手県看護協会久慈地区支部

(社)岩手県栄養士会県北支部久慈地区会

岩手県精神保健福祉センター・(社福)盛岡いのちの電話

厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学研究事業)

「自殺多発地域における中高年の自殺予防を目的とした地域と医療機関の連携による大規模介入研究」研究班

岩手医科大学医学部衛生学公衆衛生学講座・神経精神科学講座

このパンフレットは、(財)岩手県長寿社会振興財団(高齢者保健福祉基金助成金)の助成により作成しました