

中井町の薬剤師による 暮らしの健康講座 vol.52



今回は
PTSD
について話します!

なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師



PTSDについて、更に詳しく
知りたい方はこちら!

PTSD (心的外傷後ストレス障害) とは、災害や大きな事故、虐待、命の危険など、**強い恐怖感を伴う体験をした人に起きやすい心の病気の1つ**で、ふとした瞬間にフラッシュバックする、関連した悪夢を見るなどして、つらい出来事があった当時に戻ったように感じ続けてしまう大変な状態です。きっかけとなった出来事の直後は元気であったとしても、数か月～半年など時間が経過して症状があらわれることがあります。

また、PTSDの合併症として、うつ病や依存症 (アルコール、薬物など) を起こすことも少なくありません。

PTSDは適切なサポート・治療をしなければ、日常生活に支障が出てしまう可能性のあるもので、治療法には、心理療法、薬物療法、リラクゼーション法などがありますが、最も重要なのは、**早期の診断と適切な治療**を受けることです。これにより、症状の軽減や管理が可能となります。

また、**家族や友人のサポートも非常に重要**です。理解と支援が、患者様の回復に大きく寄与します。心の健康は重要です。一人で抱え込んで無理をせず、適切なサポートを受けながら心の回復を目指しましょう。

ちようちよう発し

その8

「消滅可能性自治体」

この内容に触れないわけにはいきま
すまい。

去る4月24日、民間の有識者でつく
る人口戦略会議による「令和6年・地
方自治体『持続可能性』分析レポート」で、
中井町が「消滅する可能性がある」市
町村の一つに分類されました。

「消滅可能性自治体」とは、令和2年
の国勢調査の結果から、令和5年12月
に国立社会保障・人口問題研究所が公
表した「日本の地域別将来人口推計 (令
和5年推計)」に基づいて、2020年
から2050年までの間で、20歳から
39歳までの女性が半数以下となる自治
体と定義されています。中井町ではマ
イナス51・0%と「半数」を1%下回
りました。

こうした名称が与える印象や、元と
なる分析の妥当性などに、賛否はあり
ます。しかし、地図上でポツと中井町
が示された瞬間、想定していたとは言え、
わたしは、まず、町民の皆さまにご不
安を与えないよう、このように情報共
有をさせていただき、人口減少の課題に、
臆することなく取り組んでいこうと決
意を新たにしました。

10年前にも同様の調査があり、二宮、
大井、松田の周辺3町が該当し、今回



は脱却しています。
脱却した市町村が行
ってきた施策と、中
井町が拡充してきた
高水準の子育て支援、
結婚新生活支援も加
え、質実共に手厚いものとなつて
います。

では、これからどうしたらいいのか？
4月以降、町内事業所をまわらせて
いただき、企業の持つニーズを伺い始
めています。その中で町内に住む場所
がないという声が相次いでいます。町
外から働きにくる方が多い中井町は、
令和2年の国勢調査で、昼間人口は1
36%と箱根町に次いで高い状態です。
中井町に住みたいと物件を探してい
る移住希望者も一定程度いることも分
かってきました。市街化調整区域が多く、
宅地が広げにくい本町ですが、住みた
い希望を、ひと家族ひと家族と着実に
重ねていく「出会い」の定住策が必要
です。そのために物件情報だけでなく、
中井ならではの暮らしを磨き、移住相
談のチャンネルも、皆さまのご協力も
いただきながら、広げていきたいと考
えます。

「近き者説よほび、遠き者来たる」と論語
にあります。「近き者」である私たちの
暮らしの充実、幸せを第一に、そこに「遠
き者」の「出会い」がある。これが人
口増加策の要諦と考えます。(つづく)