



女性に対する  
暴力根絶のための  
シンボルマーク

# 男と女のいきいきコラム

—— 男女共同参画社会の実現を目指して ——

VOL.88

大切な人を傷つけて  
いませんか？

11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施週間です。この運動は、女性に対する暴力の問題に関する取り組みを一層強化するとともに、女性の人権の尊重のための意識啓発や教育の充実を図ることを目的に、平成13年から毎年実施されています。

配偶者などからの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクハラ、ストーカー行為などは、女性の人権を著しく侵害するものです。特に、DV（親密な関係にある男女間で振るわれる暴力）は、犯罪行為であるにもかかわらず「夫婦げんかは大も喧嘩わない」と軽視され、被害者自身も「私が悪かったから」と自分を責めたり「自分さえ我慢をすれば」と耐え忍ぶ傾向があります。夫婦という密室の閉鎖的関係の中で、繰り返し行われる「脅し」や「暴力」への不安・緊張・恐怖から心身ともに消耗し、自尊心を奪われ、無力感に支配されていきます。

子どもに与える影響も深刻です。親の暴力を見て育った子どもは、暴力を感情表現や問題解決の手段として学習することがあるといわれています。暴力は、性別、加害者・被害者の関係にかかわらず、決して許されるものではありません。人間には暴力以外の解決方法があります。

内閣府「男女間における暴力に関する調査」（平成20年）によると、女性の10・8%がDV被害を「何度も受けた」と答えています。DVは決して他人事ではありません。

もし人から相談されたら、否定せず、相手の気持ちを受け止めてください。それだけでも、被害者を力付けることになります。

ひとりで悩まず  
まず TEL してください！

☎058-274-7377

岐阜県女性相談センター

配偶者暴力相談支援センター

相談時間

月～金 9:00～21:00

土・日・祝 9:00～17:00

(年末年始を除く)

## 健康 まめ 知識

保健センターから健康に関するトピックスをお届けします。

### インフルエンザは普通の風邪とは違います!!

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気で、38度以上の急な発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強くなるのが特徴です。風邪とよく似た症状で、一般的には1週間程度で治まりますが、幼児や高齢者、慢性疾患のある方などは重症化しやすいため、注意が必要です。

#### ●インフルエンザの主な感染経路

**飛沫感染** 感染している人のくしゃみや咳によるしぶきを吸い込むことで感染します。

**接触感染** 感染している人のつばや鼻水が、ドアノブやつり革などを介して手に付き、その手で口や鼻などの粘膜に触れることで感染します。

#### ●インフルエンザにかかったかな？と思った時は

早めに医師の診断を受けましょう。インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬は、投与が早いほど効果的です。

### インフルエンザ 予防法

- 栄養と休養を十分に取る  
体力をつけ、抵抗力を高めましょう。
- 人込みを避ける  
ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- 外出時はマスクを着用する  
鼻からあごの下まですっぽりと覆うことが肝心です。
- 外出後の手洗い・うがいの励行  
手洗いはせっけんを使って最低15秒以上、指の間や手首まで洗い、清潔なタオルなどで水分を十分にふき取りましょう。うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- 適度な温度・湿度を保つ  
ウイルスは低温、低湿を好みます。
- 予防接種を受ける  
ワクチンの効果が現れるまで2週間程度かかり、その効果は約5カ月間持続します。インフルエンザ流行のピークは12月下旬から3月上旬ですので、12月中旬までに予防接種を受けることをお勧めします。  
市では、インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します。詳しくは本紙10月15日号をご覧ください。