

# 11月は児童虐待防止推進月間です

厚生労働省や飯塚市では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、家庭や学校、地域等の社会全般にわたり、児童虐待問題に対する深い関心と理解を得ることができるよう、期間中に児童虐待防止のための広報・啓発活動など種々な取組を集中的に実施します。

## 児童虐待とは？

身体的虐待	性的虐待	ネグレクト	心理的虐待
なぐる、ける、たたく、やけどを負わせる、家の外にしめだす	子どもへの性的行為、性的行為をみせる、ポルノグラフィティの被写体にする	乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、自動車の中に放置する	言葉により脅かす、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう



児童虐待かも  
と思ったら

児童相談所虐待対応ダイヤル

いち はや く

☎189番へ

通話料  
無料

※一部のIP電話からはつながりません。

189番にかけるとお近くの児童相談所につながります。

- 24時間電話対応しています。
- 通告・相談は匿名(とくめい)で行うこともできます。
- 通告・相談をした人やその内容に関する秘密は守られます。

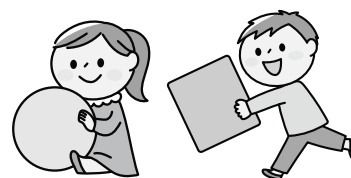
令和3年度「児童虐待防止推進月間」最優秀標語

189(いちはやく)

「だれか」じゃなくて 「あなた」から

ご存じですか

## 「児童の権利に関する条約」



1989年の国際連合総会で採択され、我が国では1994年に批准した「児童の権利に関する条約」は、子どもの基本的人権を国際的に保障するために定められた条約です。みんなで子どもの権利を守りましょう。

### 【条約の主な内容】

- 子どもは教育を受けることや遊ぶことが認められるべきこと
- 子どもは自由に考え、信じる事が認められるべきこと
- 家庭環境に恵まれない子どもに保護と援助が与えられるべきこと
- 子どもはあらゆる差別や暴力、虐待などの不当な扱いから守られるべきこと



●問合せ先 福岡県人づくり・県民生活部  
私学振興・青少年育成局政策課  
TEL 092-643-3134

## 医療 あれこれ



飯塚市立病院  
リハビリテーション室  
理学療法士  
やまね ゆういち  
山根 優一

### テーマ：原因不明の腰痛について

腰痛を生じる疾患には椎間板ヘルニア<sup>せきちゅうかんきょうさく</sup>、脊柱管狭窄症<sup>せきちゅうかんきょうさく</sup>、圧迫骨折などの整形疾患が代表的ですが、これらの原因が特定できる「特異的腰痛」は15%程度で、残りの85%は原因不明の腰痛で「非特異的腰痛」と言われています。

非特異的腰痛症とは「腰背部の痛みを呈し、腰部に起因するが下肢に神経根（しびれ、感覚異常、麻痺など）の症状や馬尾（※）由来（尿閉や便失禁など）の症状を含まないもの」と定義されています。（理学療法診療ガイドラインより）非特異的腰痛症は、画像診断と症状が一致せず、原因の特定が難しいため慢性化しやすく、結果的に難治性となりやすい腰痛です。

慢性化する原因として、恐怖・回避モデルの悪循環が報告（Eccleston&Crombez,2007）されています。これは、痛みの経験を悲観的な解釈をすることで痛みに対して不安や恐怖感を助長してしまい、過剰な回避行動をとることで、身体の機能異常や、抑うつ傾向を強めたりして、さらに痛みに対しての不安や恐怖感を

高めてしまい、恐怖・回避モデルの悪循環になってしまいます。また、長期間にわたる慢性疼痛<sup>どうつう</sup>により、不安や抑うつ、怒りなどの感情が起きやすくなり、物事を否定的に捉えやすい状態に陥ることがあります。痛みに関する体験を否定的に捉えてしまう考えを破局的思考<sup>はくきよくしこう</sup>といいます。

破局的思考とは、「痛みがもっとひどくなる」「痛みはどうにもできない」等、痛みの事ばかり考えてしまう極端な考えのことです。破局的思考に捉われる結果、痛みや不快感がさらに強くなるほか、日常生活の活動が制限されやすくなります。痛みに対し無力でなく、痛みが予想していたほど脅威でもないという体験を繰り返し重ねていくことが重要です。また、腰痛の出ない腰以外の運動（膝・足首など）を積極的に行うことで、日常生活における腰への負担軽減に繋がると言われています。痛みがあっても動ける成功体験を実感し、活動性の高い日常生活を送りましょう。

※馬尾とは、脊髄の下端にみられる脊髄神経の束