

# あなたの悩みを ご相談ください

## 氷川町の相談

### ■メンタルヘルス相談

相談日：毎月最終月曜  
時間：14：00～17：00  
場所：健康センターまたは訪問  
相談者：臨床心理士 井田 博子  
※要予約 52 - 5852

### ■心療内科医師相談

相談日：医師との調整で決定  
時間：13：30～15：00  
場所：健康センターまたは訪問  
相談者：荒木幹太 荒木医院  
熊本労災病院心療内科医師  
※要予約 52 - 5852

### ■健康相談

相談日：毎週月曜日  
時間：8：30～12：00  
場所：健康センター  
相談者：保健師・管理栄養士  
※事前に 52 - 5852 まで  
お電話ください。

## 熊本県の電話相談

### ■自殺予防いのちの電話

☎0120-738-556  
(毎月10日24時間無料です。)

### ■熊本いのちの電話

☎096-353-4343  
※年中無休です。



さかいレディス・メンタルクリニック(熊本市) 臨床心理士 井田 博子

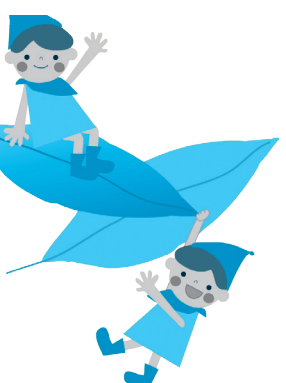
# いのちを守る ①

ひとりで悩みを抱えていませんか？

## メンタルヘルス相談で

### 元気になりましょう

氷川町で「メンタルヘルス相談」を引き受けて1年になります。相談日は月に1回ですが氷川町では保健師さんが中心となって日頃から住民の皆さんの健康を「こころ」の面からも支えていこうと、熱心に関わっておられます。保健師さんたちに出会ったら「メンタルヘルス相談」について気軽に声をかけてください。相談というなら普通は、普段からよく知っている人に相談するものですね。でも、内容によっては、家族や友人に心配をかけたくないと思ったり、なかなか相談できないままになります。相談しても怒られたり、ごまかす巡りでけんかになったり、気まずくなるのも不安です。



いろいろな思いがこちゃこちゃになって、眠りの質が悪くなり、「だるい。重い。やる気が出ない。」などの「うつ状態」につながる人が多いものです。アルコールに依存する人もいます。「うつ病」を自覚する前に、ふらつと窓から飛び降りるとか、走る車の方へ飛び出すという一瞬の事故も怖いです。経済的な問題、子育ての悩み、対人関係の悩み、孤独感、誰もが持っていることですが、大きな問題が3つ以上重なる時、かなり苦しくなります。どうか、ひとりで抱え込まず、一緒に考えて、できることからひとつひとつ進めましょう！

# けんこうだ・よ・り

感染症が流行する季節となり、八代地域ではノロウイルス感染警報が12月に出されました。様々な感染症を予防するために、今回は予防法についてお伝えします。



## 人込みを避ける・マスクの着用



病原体であるウイルスを寄せつけないようにできるだけ多くの人が集まる場は避けましょう。マスクは感染しないためと、人に感染させないために利用しましょう。マスクは半日～1日で交換しましょう。使い捨てタイプがお勧めです。

## 栄養と休養を十分に!

十分な栄養と睡眠で抵抗力を高め、病原体に負けない体を作りましょう。みかんなどビタミン豊富なフルーツもお勧めです。



## 手洗い・うがい

「外出した後」「食事の前」「トイレの後」に手洗いの習慣をつけましょう!右図でもわかるように、汚れが残りやすい部分もありますので、手洗いの手順をマスターしてバイキンを身体の中に入れないようにしましょう!うがいはガラガラうがいを10秒以上行いましょう。お茶でするとカテキンの殺菌効果で、なお効果的です!



●最も洗い残ししやすい部分  
●やや洗い残ししやすい部分

## 適度な温度と湿度を保つ

室温は20度前後、湿度50%程度がウイルスの活動を弱め、ちょうどいいと言われています。ちょっと寒いですが朝から空気を入れ替えるなど工夫をしましょう。加湿器があれば利用し、なければ室内に洗濯物を干すだけで20%程度湿度を上げることができます。見かけが悪いかもしれませんが、洗濯物も乾いて一石二鳥ですね!

## やってみよう!!

20～30秒かけて洗うときれいになりやすいです。「Happy Birthday」の歌をゆっくり歌うと20秒ぐらいかかりますので、目安に歌いながらやってみましょう!!



ニュースや新聞などから流行の情報を収集し、流行に向けてマスクやアルコール消毒など確保しましょう。

【連絡及び予約先】

メール [kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp](mailto:kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp)  
健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)