

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  
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。

熊本の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談

熊本いのちの電話  
( (福) 熊本いのちの電話 )  
☎ 096-353-4343  
24時間 年中無休

■こころの悩み相談

熊本こころの電話  
( 県精神保健福祉協会 )  
☎ 096-285-6688  
10：00～22：00 年中無休

■ひきこもり・精神障がいに関する相談

こころの健康相談  
( 県精神保健福祉センター )  
☎ 096-356-3629  
9：00～16：00 土日祝除く

いのちを守る



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

子どもたちも今は楽ではありません

いのちを守る ②

氷川町の相談を担当して2年足らずですが、私、精神科では25年、スクールカウンセラーは16年目になりました。今、勤めているクリニック(10年目)は、同じ精神科でも入院施設ではありませんし、精神病というより、普通の人のストレス病がほとんどです。熊本市の辛島町で、交通センターから歩いて1分ですから、中学生や高校生も、ひとりでも通って来られるようになっていきます。「学校に行けなくなったとか」「学校にいくと過呼吸で倒れる」とか「学校に行っているけど、どんどん成績が下がる」など、学校で勉強しなければならぬ年代で、普通の子どもたちが不調を訴えるのです。

思春期、青年期には社会的には親から離れ、友達と行動を共にし、自立へ向かうという急激な変化が起こります。身体的にもホルモンのバランスなどが急激に変わっていき、感じやすい状態

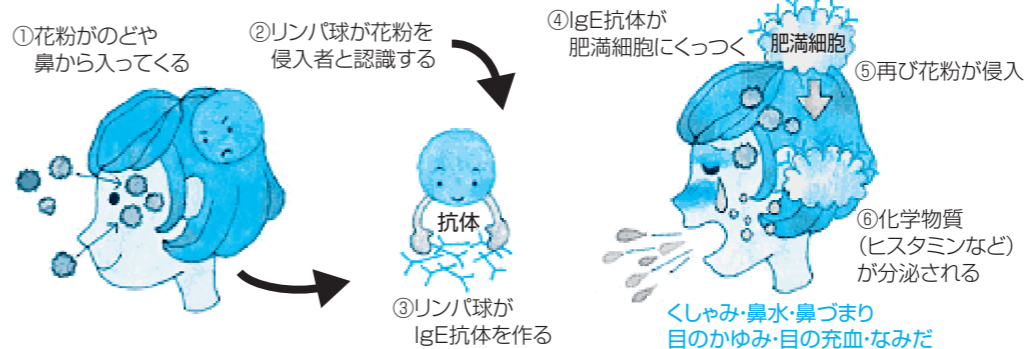


態になるのは当然で、中には、混乱しやすくなる場合もあると、以前から言われてきました。それに加え、この頃は少子化が進み、子ども達同士一緒に遊ぶ機会も少ない上に、ゲーム機や携帯電話などハイテク機器が介在します。各家庭も、皆同じように貧しかった時代は去り、「核家族」より小人数で暮らす傾向は増え、家族の関わりは、濃密な関係にならざるをえません。それぞれの生活の常識が、ほかとは違うので、親離れ子離れも友だちづくりも、以前ほどスムーズにはいかないようです。

けんこうだ・よ・り

2月は花粉症の原因として最も多いスギやヒノキの花粉が飛ぶシーズンです。日本人の約25%が花粉症だと言われていますが、これからのシーズンを上手に乗り切れるように今回は「花粉症」について特集します。

花粉症ってどんなこと?



最近では小児のスギ花粉症が増加しており、2002年疫学調査では15歳以下の花粉症が10.2%とされています

花粉症になりやすい人は?

花粉症以外のアレルギー疾患を持っている方や家族の方が何らかのアレルギー疾患を持っている方は、それらがない方に比べて花粉症になりやすいと考えられています。

今は大丈夫だけど、今後花粉症にならないためには?

大量の花粉に出会うと体が花粉に対する抗体を作り出す可能性が高くなります。花粉になるべく接しないことは発症予防に重要です。眼鏡やマスク、外出後の手洗い・うがいも効果的です。



花粉シーズン前から心がけたいこと!

辛い物やお酒、タバコは鼻づまりや鼻粘膜を刺激し、悪化の原因となりやすいです。ハウスダストも悪化の原因となりやすいので、こまめに掃除をして花粉に負けない身体・環境づくりをしましょう。



できるだけ禁煙を!!  
刺激物・お酒はひかえめに!



環境省ホームページの「花粉情報サイト」で花粉情報が更新されていきます。携帯でも見ることができますので、飛散情報を確認してみましょう!

ちなみに、九州は7月の日照不足と大雨の影響で例年並みか5～8割程度と予測されています。

症状が出てしまったら、早めに耳鼻科・眼科・アレルギー科等への受診をお勧めします。



参考資料:環境省HP、厚生労働省HP、花粉症ナビ