

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  
相談員：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：希望に合わせて医師と調整  
時間：13:30～15:00  
場所：健康センターまたは訪問  
相談員：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  
相談員：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  
☎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



うつ病が日本全国で100万人を超えました  
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

③

うつ病は、どんな人でもかかる可能性のある心の病です。いつも前向きでクヨクヨしない人は、まさか自分がかかるはずはないと思っていますし、「あの人の限って」と思う人も周囲にいます。私の周囲でも、いつも大笑いの愉快な看護師さんがうつ病になった時は正直、驚きました。調子がよく、悩みとは無縁の人のようでした。皆の中心でおしゃべりしたり、歌ったり、踊ったり(精神科ではレクリエーションのリーダーが必要です)していました。子どもたちの明るさや元気は、周囲の人々の心まで楽しくしてくれませんが、大人が子どものように活動的だと、命が続かないという話を聞いたことがあります。大人は、子どもに比べて、関わる人間関係も広く複雑で、扱っ情報量も大きいし、いざという時は火事場の馬鹿力も必要になることを見越して、いつも自分の力の6割から、せいぜい8

割くらいまでで、余力を蓄えながら、決められた仕事を継続できるようにします。途中で急に休みを取ったりして、周囲に迷惑をかけたくないという責任感もあります。性格的に、過活動になりやすいのは、この看護師さんのような人ばかりではなく、警戒心が強く、いつもアンテナが四方に立っているような人も、失敗が少なく、才能のある人たちですが、情報量の多い今日、無駄に疲れることも増えていると思います。最近では、景気の落ち込みで、仕事を失ったり、なかなか仕事に就けなかったりもあって、職場では過重労働を避けられない状況も普通にありますので、どんな人も「多忙」というストレスから逃れることは難しいかもしれませんが、早いうちから治療は早く始めると、利用すると、さらに早く良くなるよう

けんこうだ・よ・り



3月3日「耳の日」にあわせて、今回は「難聴」をテーマに特集します。各年代で起こりやすい「難聴」を知り、お耳の健康について考えてみませんか？

小児の難聴

先天性の難聴は1,000人に1人程度と言われており、小児にとって最も多い先天性疾患です。

耳からの情報に制約があるため、

- 言語発達が遅れる
- コミュニケーションに障害をきたす
- 情緒や社会性の発達に影響する

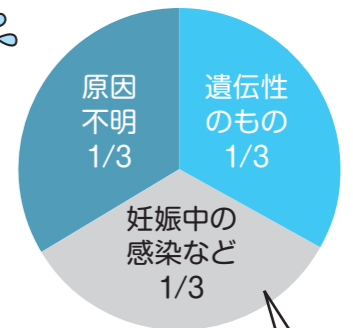
⇒早期発見、早期支援に繋がるのがコミュニケーションや言語発達に重要です。

現在は熊本県内の産院で新生児聴覚スクリーニングが行われるところが多く、早期に発見されるケースが増えてきています。

家庭でも音に対する反応はどうか見ていきましょう。気になることがあれば、各健診のときなどにご相談ください。



難聴の理由



- 風しん・ヘルペスウイルスなどの感染
- 早産 (37週未満の出生)
- 出生後の外傷、麻疹などの感染症

突発性難聴

突発性難聴とは、耳の病気を経験したことがない人が明らかな原因もなく、あるとき突然に通常一側の耳が聞こえなくなる病気を言います。一般に50～60代に多く、男女差はありません。

突発性難聴の原因は残念ながら分かっていませんが、おたふく風邪やはしかなどのウイルス感染によるものや、内耳血管のけいれんや血栓、血栓、出血などによる循環障害の影響などが関係しているのではとされています。

突然耳が聞こえなくなる、耳鳴りや耳が詰まった感じ、めまい、吐き気などを生じることがあります。

突発性難聴では、精神的疲労感(ストレス)を感じていることが多く、心身共に安静にして、ストレスを解消することが重要です。

ストレス



老人性難聴

耳の組織は部位により程度はあるものの、加齢に伴って委縮や変性をきたします。

一般的に両側の耳に同じように起こり、高い音の方がより聞き取りにくくなる(例えば、男性より女性の声の方が聞き取りづらい)ことがあります。

「サ行」「ハ行」「カ行」などいくつかの子音は高齢者で聴力が低下しやすく、「7時(しちじ)」を「1時(いちじ)」と聞き間違えたりする現象が起こってきます。

言葉を聞きわける能力も加齢とともに低下し、会話の声は聞こえても、内容が解らないこともあります。

老人性難聴で言葉を聞き分ける力が低下することは、脳の老化とも密着にしているようです。



「聞こえにくいかな？」と感じたら、一度耳鼻科の受診をお勧めします。子どもさんの聞こえや言葉が気になったら、県の専門機関をご紹介しますので、健康福祉課 保健師までお尋ねください。

参考資料：熊本大学医学部附属病院 鮫島靖弘医師、健康寿命ネット、難聴情報センター

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)