

あなたの悩みを
ご相談ください

氷川町の相談窓口

■メンタルヘルス相談

内容：臨床心理士によるカウンセリング
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

内容：受診したいが、なかなか受診できない方のために心療内科医師が相談を受けます
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
相談担当：保健師・栄養士
※事前にお電話下さい。 ☎ 52 - 5852

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)
☎096-386-1166
9：00～16：00 土日祝除く

お問い合わせ先
氷川町役場 健康福祉課 保健師
☎ 52 - 5852

見過ごさないで！
うつ病・うつ状態を疑うサイン

こころの不調

いつもと違う
状態が続くことに注意

- 気分が重く沈む
- 何をやっても楽しくない
- 考えがまとまらない

からだの不調

からだの不調も
同時に現れます

- 身体がだるい
- 眠れない
- 食欲がない
- 頭が重い

「うつ」は、悲しみを一人で抱え込まないで、声に出してみませんか。体や心の不調に気づいたら、早めに医療機関などの専門機関に相談しましょう。

こころの健康コーナー

あなた自身とあなたの家族の大切な「いのち」を守るために

やってみましょう！～うつ病・うつ状態のチェックリスト～

- 一日中憂鬱か、落ち込みが続く
- 何に対しても興味がない。
- 体重や食欲が増えたり、減ったりする。
- 眠れないこと、寝すぎるものがよくある。
- そわそわしておちつかない。
- 気力がない、疲れやすい。
- 自分をつい責めてしまう。
- 集中力、決断力が低下している。
- 死を考えたり、自分を傷つけたりする。

これらが5つ以上、2週間以上続いている場合は、うつ病の可能性が高いと考えられます。

【参考：DSM-IV 精神疾患診断の手引き（医学書院）】

いのちを守る

“うつ”は良くなります！

こころやからだの不調に気づいたら、早めに医療機関などの専門機関に相談しましょう。氷川町、熊本県の相談窓口について左記に紹介しています。お気軽にご相談ください。

笑顔のこころだよ・り

6月4日(むしば)にちなんで、6月4日～10日は「歯の衛生週間」です。

- これは、
- ①歯の衛生に関する正しい知識を国民に対して普及啓発
 - ②歯科疾患の予防処置の徹底
 - ③早期発見、早期治療により歯の寿命を延ばすことを目的として、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会(日歯)が昭和33年より制定しています。日々の私たちの「歯のケア」について再確認し、大切な歯を守っていきましょう！

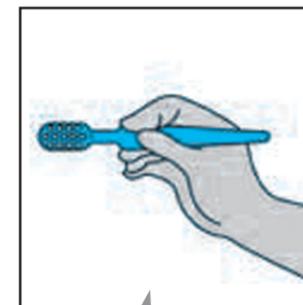
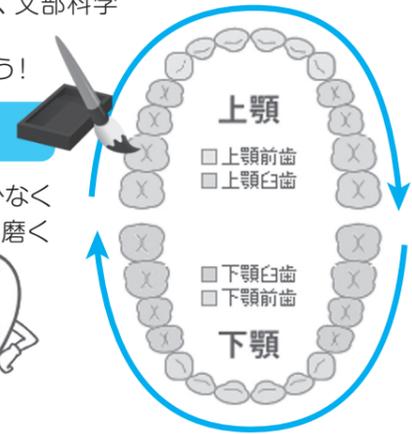


セルフケア

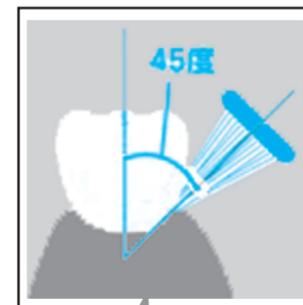
毎日の歯磨きが歯や歯茎を守る1番の近道です。もっと効果的に歯磨きをするためには…？

歯磨きの仕方

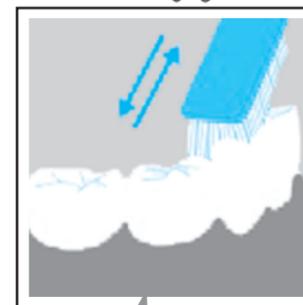
歯並びなど個性がありますが、磨き残しを少なくするためには、「一筆書き」のようにぐるっと磨き方がオススメです。



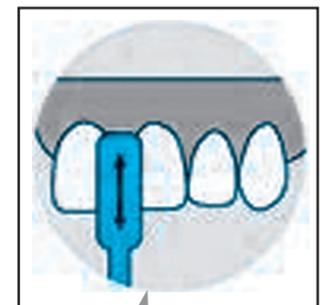
① 磨く歯ブラシは「鉛筆握り」で無駄な力が入らないようにして磨きましょう！



② 歯ブラシの当て方は歯に対して45度で当てて優しく磨きましょう！



③ 歯の表面の小さな溝は歯ブラシの先を使って小さく磨きましょう！



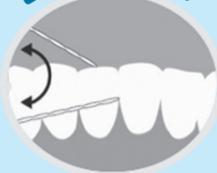
④ 歯と歯の間は歯ブラシを立てて、小さく磨き、汚れをかき出しましょう！

歯ブラシ以外に、「歯間ブラシ」「歯間フロス」などを使うと、歯ブラシでは届きにくいような歯と歯の間をきれいにできます。歯垢(プラーク)を取り除くと歯肉炎など歯ぐきの病気も予防できます。

歯間ブラシ



歯間フロス



プロのケア

歯垢は少しずつ歯石となり自分のケアだけでは落とせないの定期的なプロのケアが必要です。



毎日の歯磨きと定期的な歯科医院でのケアを併せることで自分の歯を長く大切に使うことができます。いつまでも自分の歯でカミカミおいしく食べられるようにかかりつけ医を作りましょう！



※参考文献：日本歯科医師会HP

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)