

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
相談員：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



参考資料：厚生労働省ホームページ



健康は、何をすることも基本になりません。病気に気づいたら休養を取り、専門家(医師など)に相談しましょう。



●少し深刻な問題には次のようなストレス対処法が有効です
☆問題を整理して、解決のための選択肢を考えましょう。
☆自分の手に余る問題については、誰かに相談しましょう。
☆できるだけ前向きに考えましょう。

☆自殺はうつ病と関係があります。
日本では最近中高年の自殺が増えています。

うつ病の現状について
我が国のうつ病の発生率は、欧米よりは低いものの、生涯、約15人に1人がうつ病を経験しています。
うつ病にかかっている人の4分の1程度が医師を受診していますが、残りの4分の3は病状で悩んでいても病気がであると気付かなかつたり、医療機関を受診しづらかつたりして、医療を受けていません。

●知って得する豆知識
人は、誰でも悲しいことがあると気持ちが悪くなりますが、多くは時間がたてば元に戻ります。ところが、落ち込んだ気分が長く続き、生活に支障が出る場合を「うつ」と言います。
高齢期になると、社会や家庭で第一線から退いたり、体力が低下したり、病気がちになります。こうした環境の変化や、自身の衰えをうまく受け入れることが出来ない場合に、うつ病になりやすいとされています。

うつ病にならないために

●毎日の小さなストレスにこたえて
☆ストレス解消法(スポーツ、趣味、レジャーなど)が有効です。

- ～高齢者のうつ病の特徴～
- ①気分が落ち込む、何もしたくないなどのうつらしい症状は比較的軽く、うつらしい、あれこれ心配したりして動き回るものが多くなります。
 - ②身体症状(頭痛、めまい、肩こり、動悸、便秘、食欲低下、不眠など)が中心で、気分が落ち込むなどの精神症状が隠れるタイプがあります。
 - ③うつ病の症状で、反応が鈍くぼんやりした表情になるため、認知症が始まったように見えることがあります。うつ病が回復するだけでも良くなります。

こころの健康コーナー
かけがいのない命を守るために...
『心のサイン』に気づいたらそのままにせず、まずは相談しましょう。



笑顔のこころだよ

6月4日に「氷川町 歯の祭典」が開催されました。

今年も247名ものたくさんの方にご来場いただき、にぎやかに行われました。
歯磨きは毎日のことですが、イベントをきっかけとして家族みんなで歯の健康について考える機会になると嬉しいです。



氷川町賞



宮原小6年 木村奈々さん

むし歯菌を見るテストや噛む力を見るテストもできます。むし歯がなくてもむし歯菌が多く出てしまう方もいました。
来年はどうか？
ぜひ体験してみましょう！



歯科診察ではむし歯だけでなく、歯並びや噛み合わせなど先生が助言されました



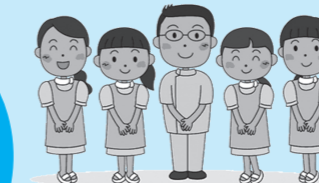
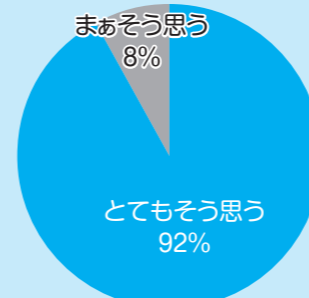
歯科衛生士さんがお口に合った磨き方を丁寧にお話しされました。
フッ化物塗布も無料で受けられ、歯もピカピカになりました。



1歳の記念に石膏で足模型を作りました♪



参加してお口の手入れをしようと思うきっかけとなりましたか？



■全く思わない 0%
■あまりそう思わない 0%

アンケート結果から、歯の祭典に参加してほとんどの方がこれからもお口の手入れを考えるきっかけとなったようです。



【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)