

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

こころの健康コーナー

『あなたのこころは今、疲れていませんか？』
メンタルヘルスについて、考えてみましょう！

メンタルヘルスとは

メンタルヘルスとは、こころの健康にかかわることを指す言葉です。メンタルヘルスは、こころの病気に悩まされている本人や、その周囲の人だけの問題ではありません。こころの病気は、体の病気と同じように誰に発病するか分からないものです。メンタルヘルスは全ての人がとって真剣に考え、取り組むべき問題なのです。
こころにも、健康な時とそうでない時があります。病気というほどでなくても、こころが健康でなくなることは誰もが経験するでしょう。

こころが疲れているサイン

- ◆不安を感じる
- ◆自分に自信が持てない
- ◆外出するのが面倒だ
- ◆疲れがとれない
- ◆考えがまとまらまい
- ◆イライラする
- ◆人がうらやましくて仕方がない
- ◆眠れない
- ◆食欲がない
- ◆些細なことで泣いてしまう

疲れをためずに、ストレスに強いこころを持ちましょう

日々の生活のちょっとした工夫が、こころの疲れを取ることに役立ちます。

生活リズムを規則的にする

生活リズムの乱れは、こころの健康を損ない回復力を弱めます。できるだけ自分の生活リズムを一定に保つようにしましょう。無理してまで早寝早起きをする必要はありません。自分の生活スタイルから考えて、無理のないリズムを作って、それをなるべく続けるようにすればいいのです。まずは、出来る範囲内で「なるべく〇〇時までには寝る」「深夜のネットサーフィンは2時間まで」「最低でも5時間は寝る」くらいのゆるやかな決まりを作って、それを守るようにしましょう。

身体をリラックスさせる時間を持つ

体の緊張をほぐすとこころの緊張もほぐれやすくなります。特に眠る前に緊張をほぐすと、睡眠の質が良くなるという効果もあります。横になったり居心地のいい椅子に座ったりして、体とこころをリラックスさせる時間を作りましょう。

- ★好きなアロマや音楽の中でもこころが静かになるものを聞く
- ★ゆっくり深く呼吸することを意識して繰り返す
- ★規則正しい鼓動をイメージする
- ★肩や首・手首・眉間などの力を抜く
- ★ヨガなどを取り入れてみる



自分に合った趣味で気分転換をしましょう

こころの健康には、趣味を持つことがいいとよく言われます。しかし、本当に興味を持てる趣味であればいいのですが、無理矢理に趣味を作るよりもボランティア活動や、一人家でテレビでも見ながら休むほうが向いている人もいます。友達とのおしゃべりが一番の気分転換になる人もいます。要は、勉強や仕事、家事などひとつのことにこだわりすぎない、それだけに価値を置かないで、別の楽しいと思えることに気持ちを向けて気分転換することなのです。

「やらなくてはならない事」は書き出して優先順位をつける

やらなくてはならない事がたくさんあって、どうしていいかわからず、焦ってドキドキすることはよくあります。そんな時は、やらなくてはならない事を紙に書き出してみましょう。そして、優先順位をつけて一番大事な事から順番に実行していくのです。一度にやろうとすると押しつぶされそうな気持ちになっていても、一つ一つ前に進むことで違う景色が見えるようになり、自然と焦る気持ちは消えていきます。

参考：厚生労働省「こころの病気・精神障害の方の治療・生活を応援するサイト」

こころの疲れに対処しても気持ちがふさぐ、対処する元気がないときには、そのままにせず左記の相談窓口にお気軽にご相談ください。

けいんこうだ・よ・り

今年も暑い夏がやってきましたね！
今年「節電」がキーワードとなっていますが、これからの季節「熱中症」も心配です。
扇風機やエアコンなど上手に利用しながら、暑い夏を元気に乗り越えましょう！！

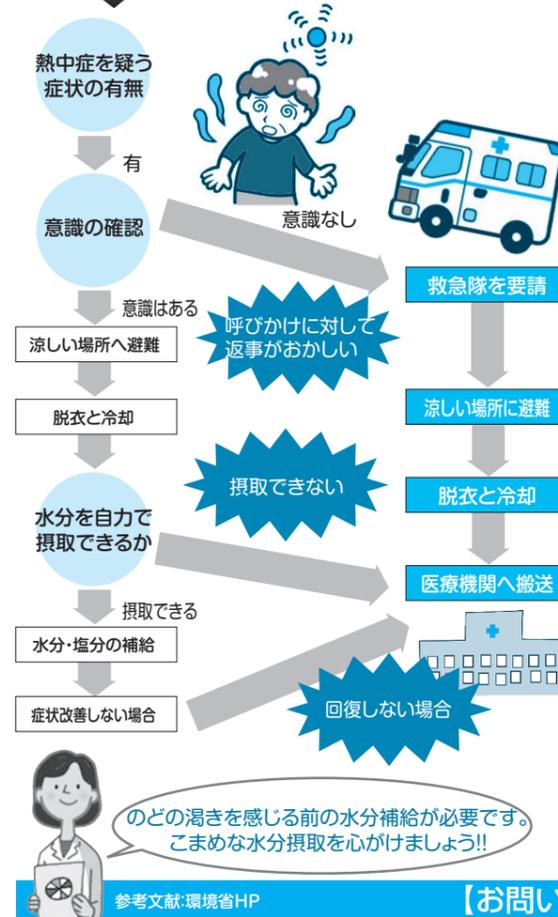
こんな症状があったら 熱中症を疑いましょう

軽
めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中
頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重
意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

もしかしたら…と感じたら
早めの対応が大切です！

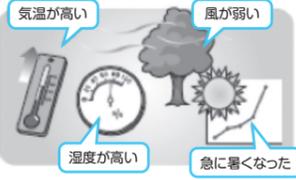


参考文献：環境省HP

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎ 52-5852(直通)



こんな日は熱中症に注意!



こんな人は特に注意!



高齢者は特に注意が必要です!

①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若者よりも体内の水分量が少ない上、身体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

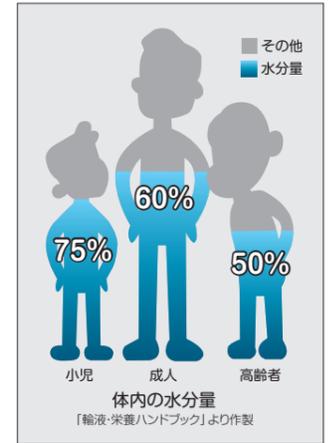
②暑さに対する感覚機能が低下します

加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調整機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時は若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけ医にご相談ください。



あなたの予防法をチェックしてみましょう!

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する