

# 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 (保健師まで)

### ■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 (保健師まで)

### ■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 (保健師まで)

## 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

### 『ちゃんと眠れていますか？』

ストレスを癒すのに、最も効果的なことは「休養」です。そして、身体や心を効果的に休ませる究極の方法は眠ることです。心身のほとんどの不調は、十分な睡眠によって回復することができます。

### 快適な睡眠のための7箇条

- ① 快適な睡眠がもたらす健康的な生活**
  - 快適な睡眠で、疲労回復・ストレス解消・事故防止。
  - 睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中などを引き起こす。
  - 運動や規則正しい食事などの生活習慣が快適な睡眠をもたらす。
- ② 睡眠の常識にとらわれない**
  - 睡眠には個人差がある。日中元気で過ごせているかが快適な睡眠のバロメーター。
  - 自分に合った睡眠時間でよく、8時間にこだわる必要はない。
  - いつまでも床の中にいると熟睡感が減るが、横になっているだけで多少の睡眠効果はある。
  - 年齢を重ねてくると睡眠時間が短くなっていくものである。
- ③ 快適睡眠は自らつくり出すもの**
  - 就寝4時間前以降のカフェインは寝つきを悪くする。
  - 睡眠前のアルコールも眠りの質を低下させる。
  - 快適な睡眠を得るための寝具の工夫、不快な音や光を防ぐ環境づくり。
- ④ 眠る前に心身をリラックス**
  - 無理に眠くならうとすると頭がさえて眠れなくなる。
  - 読書や音楽、香り、ストレッチなどの方法でリラックス
  - 眠たくなってから寝床に就く。眠ろうと意気込むとかえって逆効果。
  - めるめの風呂に入って寝つきよくする。
- ⑤ 目が覚めたら朝の光を入れて体内時計をリセット**
  - 毎朝同じ時刻に起床する。
  - 朝型の生活は早寝より早起きから始まる。
  - 休日遅くまで寝床で過ごす翌朝起床が辛くなる。
- ⑥ 午後に生じる眠気をうまくやり過ごす**
  - 短い昼寝が効果的。午後3時前の昼寝でリフレッシュ。
  - 夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼす。
  - 長い昼寝は、すっきりするどころか、かえって逆効果。
- ⑦ 睡眠障害は、専門家に相談を！**
  - 睡眠障害は、心や身体の病気のサインとして現れることがある。
  - 寝付けない、熟睡感がない、日中強い眠気があるときは注意が必要。
  - 激しいびき、脚のむずむず感、歯ぎしりなども要注意。

睡眠不足の翌日は、仕事や勉強がはかどらないように、不眠が続くと、心だけでなく身体にも影響を及ぼします。睡眠時間が極端に短い長い人には肥満が多いとされています。さらに、不眠と睡眠不足は糖尿病や高血圧症などの生活習慣病発症の危険因子であることもわかっています。とくに、虚血性心疾患や脳卒中などを引き起こす高血圧症と睡眠は、深い関係があります。十分な睡眠をとることは、高血圧症の予防にも効果的です。

「疲れているのに早朝に目が覚めてしまう。」  
「夜中に何度も目が覚めてしまい眠った気がしない」といった状態が、休日も含めて2週間以上、毎日続いているようなら我慢せず専門機関に相談しましょう。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」



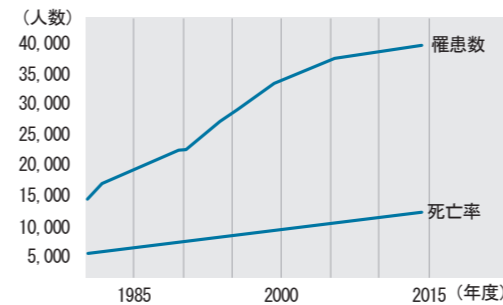
## けんこうだ・よ・り

10月は「乳がん撲滅月間」です。

近年、若い女性に増えてきている“乳がん”ですが、早期発見、早期治療できれば90%治癒すると言われています。乳がんのことを知り、毎月の自己チェックや、年に1回の検診を受診し、予防していきましょう！

### 乳がんってどんな病気？

乳がんにかかる率と乳がんで亡くなる数の将来予測(女性)



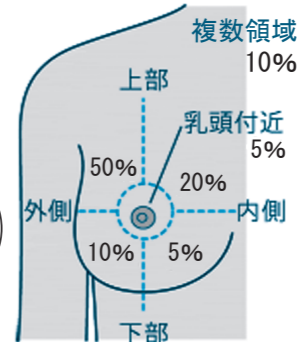
資料：がん統計白書

### 乳がんにかかりやすい要因は？

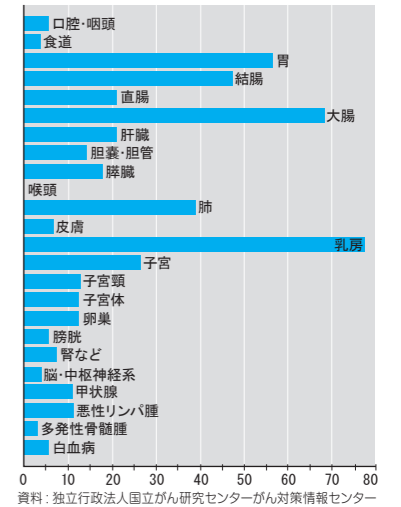
- 要因**
- 未婚
  - 初産年齢(30歳以上、未産を含む)
  - 閉経年齢(55歳以上)
  - 肥満
  - 乳がんの家族歴
  - 乳がんの既往(反対側の乳房)
  - 喫煙、多量の飲酒



乳がんの発生には、女性ホルモンが大きく関係しており、女性ホルモンが分泌される時間が長いほど乳がんにかかりやすいと言われています。



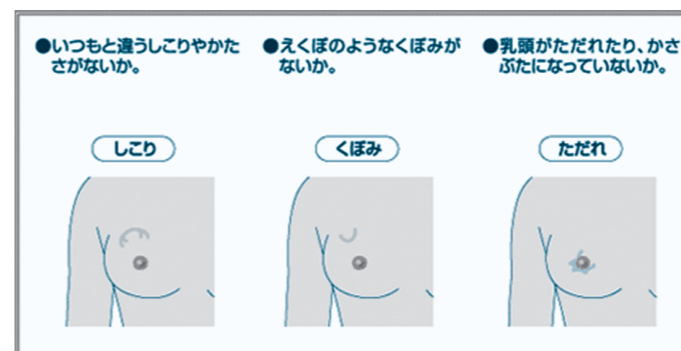
人口10万対部分別がん罹患率(女性)全年齢2005年



資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター



### 月に1回は自分でチェックしてみましょう!



### 自己検診のポイント

- 手の腹で乳房全体をくまなく触れてみましょう。
- 指でつまむのではなく、丁寧に抑えるようにしましょう。
- 閉経前なら、月経が始まって1週間くらいが適しています。
- 閉経後なら、毎月1回一定の時期に行いましょう!

氷川町では、11月30日まで、乳がん(30歳以上:1,500円)・子宮頸がん検診(20歳以上:1,000円)を八代管内の医療機関で受けることができます。ご希望の方は健康福祉課までご連絡ください。

参考：がん統計白書、NPO 法人乳房健康研究会、乳がん学会等

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通) 包括支援センター ☎52-5335