

# 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

### 『悩みごと、ひとりで抱えていませんか？』

今回は、「依存症」や「ひきこもり」に関する相談や家族の交流会などの紹介をさせていただきます。

### ★依存症家族ミーティング

アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症を抱えるご家族が、依存症についての正しい知識、家族の対応や役割について学び、同じ悩みや体験を持つ方との交流を通して、ご家族が健康で自分らしい生活を送っていただけるようにミーティングが開催されています。  
【日 時】毎月第3金曜日 13時30分～15時30分  
【場 所】熊本県精神保健福祉センター 1階 小会議室 ※県立大学の東隣り  
【内 容】フリートーク、回復者の体験談を聴く、ミニ講話 テキストによる学習 など  
【参加費】無 料  
※予約は必要ありません。開催当日、直接会場へどうぞ。

人との交流や外出に不安があり、家族以外の人との交流の機会が少ない方や  
そのご家族のために

### ★ご本人の集い ゆるっとスペース“CoCo”

落ち着いた雰囲気の中でおしゃべりや仲間づくりの機会となるためのスペースが設けてあります。「自宅以外で過ごす場所が欲しい。」「色々な活動を体験してみたい。」「不安はあるが他の人とのコミュニケーションをとってみたい。」そんな思いをお持ちの方が、まずは見学から気軽に参加できる場所です。  
【開催日時】毎月第1・2・4水曜日(祝日・年末年始を除く) 13時30分～15時30分  
【場 所】熊本県精神保健福祉センター2階 ミーティングルーム  
【内 容】  
☆所内活動：UNO、トランプ、ダーツ、卓球などのゲームでゆったりと  
☆グループ活動：おしゃべり会、おやつづくり、スポーツなど  
☆所外活動：散策、カフェにお出掛けなど  
※詳しくは、お尋ねください。随時、見学もできます。

### ★ひきこもり・家族セミナー

ご家族を対象に、ひきこもりについての理解を深めるための学習をし、また、ご家族同士が、色々な想いを語り分かち合う場として、家族セミナーが開催されます。  
【期日・内容】  
11月16日(水)「本人の気持ち」「家族の気持ち」  
12月14日(水)「家族間のコミュニケーション」について  
3月14日(水)「ストレスケア&おしゃべり」～ゆるっとカフェ開催～  
【場 所】熊本県精神保健福祉センター  
【時 間】13時30分～15時30分  
※参加者を随時受け付けますが、初めての方は、個別面接の後に参加のご案内をします。まずは、電話でお申し込みください。

<家族ミーティング・セミナー等のお問い合わせ>  
〒862-0920 熊本市月出3-1-120 熊本県精神保健福祉センター  
☎ 096 - 386 - 1166 平日：9時～16時まで

## ☺ けんこうこうだ・よ・り

10月1日より、氷川町ではインフルエンザの補助を開始しました。  
毎年流行時期は1～3月とされていますが、過去の統計をみると年々流行が早まってきているようです。  
今月は、「インフルエンザ」について知り、今後の流行に備えて予防をしていきましょう♪

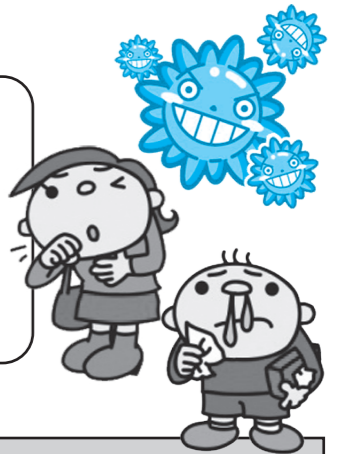
### インフルエンザはどうやってうつるの？

#### 飛沫感染(ひまつかんせん)

感染した人が咳をすることで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが身体の中に入り込むことです。

#### 接触感染(せつしょくかんせん)

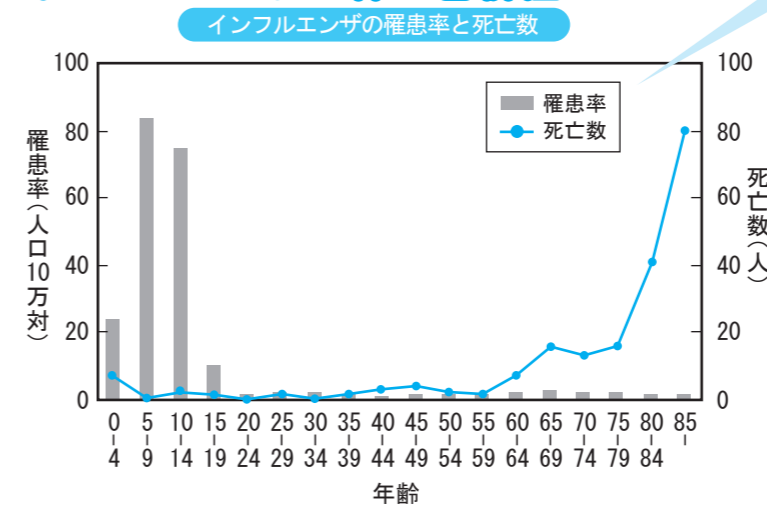
感染した人が、咳を手で押さえた後や鼻水をぬぐった後にドアノブやスイッチなどに触れるとその触れた場所に付着することがあり、さらにその手で口などに再び触れ、粘膜を通じて感染することです。



### 風邪とインフルエンザの違いって？

|       | 風 邪             | インフルエンザ                             |
|-------|-----------------|-------------------------------------|
| 症 状   | 鼻水やのどの痛みなど局所的症状 | 38℃以上の発熱、咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなど全身症状 |
| 流行の時期 | 1年を通して罹ることがあります | 1～2月に流行のピーク。ただし、4～5月まで散発的。          |

### インフルエンザで怖い合併症



古い統計データですが、乳幼児は罹患するケースが多く、高齢者では死亡するケースが多いようです。

#### 重症化のサイン

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>お子さんでは</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 痙攣したり呼びかけに答えない</li> <li><input type="checkbox"/> 呼吸がはやい、苦しそう</li> <li><input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白い)</li> <li><input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続く</li> <li><input type="checkbox"/> 症状が長引き悪化</li> </ul> | <p><b>大人では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れ</li> <li><input type="checkbox"/> 胸の痛みが続く</li> <li><input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続く</li> <li><input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化</li> </ul> |
|---|--|



高齢者、妊婦、肺や心臓、腎臓、糖尿病などの病気を持っている方は、重症化しないように特に予防が必要です!

### 予防のためにできること!

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ① 予防のために「手洗い」「うがい」を心がける。
  - ② 普段から栄養と睡眠を十分取り、抵抗力を高める。
  - ③ 予防と感染を広げないために、「マスク」の着用を心がける。
  - ④ 予防接種を受け、インフルエンザの発症の可能性を減らし、重症化を予防する。
- ※ワクチンの効果は一般的に5か月程度なので、毎年流行の前に接種して予防しましょう!

★氷川町では、インフルエンザワクチンの補助を始めていますので、対象の方は特にお願いします。

| 対象者 | 1～15歳(中学3年) | 65歳以上(入院・入所) | 65歳以上(外来) |
|-----|-------------|--------------|-----------|
| 補助額 | 2,000円まで    | 1,000円       | 3,000円    |

いずれも補助は  
1人1回のみです

※60～64歳までの方で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に極端な制限がある方も対象となります 期間：12月31日まで

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)