

町では相談事業を行っています。一人で悩まず気軽にご相談ください。

## 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

### 『ストレスとうまく付き合っていますか？』

「日々、ストレスを感じながら生きていく。これはもう当たり前のこと」と気合いを入れ過ぎていませんか？  
基本は、頑張らず・無理せず・気楽に。生活の中に“遊び”を持たせることがストレスとうまく付き合っていく上で、とても大切なことです。

#### 趣味・スポーツ ～自分なりの楽しみ方で～

心底楽しめるものに没頭しているうちに、いつの間にか嫌なことを忘れていく。そんな経験ありませんか？  
人それぞれ楽しみ方は違いますが、自分なりの趣味やスポーツによって、日常から離れ、仲間と一緒に楽しむようにしましょう。  
特にスポーツはストレスへの抵抗力を高め、また適度な疲労は快眠にもつながるので大変お勧めです。



#### 入浴・マッサージ ～簡単に効果的なストレス解消術～

入浴は、全身の血行を促進し、代謝を活発にして心身の緊張を解きほぐす効果があります。体を清潔にするという面だけでなく、ストレス解消にも大変有効です。  
また、入浴中や入浴後のストレッチやマッサージも仕事や家事で緊張した体を解放するのに効果的です。



「山岡昌之(九段坂病院副院長診療内科) 監修 こころの健康生活」引用

## 「気づき」「つながり」「見守り」で命を守るため

### 「自殺予防ゲートキーパー養成研修が開催されました」

10月27日氷川町文化センターにおいて、ゲートキーパーの役割を担う人材を育成することを目的に、氷川町職員ら26人が参加し、「八代地域自殺予防ゲートキーパー養成研修」が行われました。  
氷川町では、平成21年度より自殺対策推進事業として、普及啓発事業や対面型相談事業に取り組んでいます。  
今回の研修では、県の精神保健福祉センター職員が講師となり、自殺のきっかけ・サインについて考え、自殺危機のある人の心理状態についての講義がありました。  
実践としてロールプレイ方式による相談場面での話の聴き方、聴いてもらう体験があり、具体的に理解することができました。

#### 【ゲートキーパーとは？】

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声かけ、話を聞いて必要な支援につなげて見守る人のことです。



## ☺ けんこうこうだ・よ・り

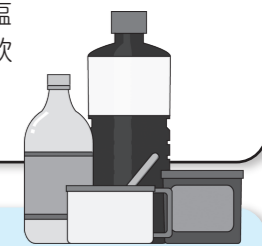
早いもので今年もあと1か月。外食や飲酒の機会が増え、体重コントロールが難しい時期になりますね。今月は、そんな方に外食で賢く飲食するコツをまとめてみました。ちょっとした工夫でストレスなく仲間との食事やお酒の時間を楽しむことができますよ！  
健診の結果で血圧や血糖、コレステロール、尿酸値が高かった方には特にオススメです！  
上手に年末年始を乗り切りましょう！



野菜から食べることで、急激な血糖値の上昇を抑えることができます。  
また野菜で先におなかを満たすと、自分で気をつけてセーブしなくても満腹感を得やすく、食べ過ぎを抑えることができます。  
注文の時は「とりあえずビールとサラダ!」と言いましょう！



外食は、お酒に合うように割と濃い味の食事が多いですが、塩分が多いと胃液などの消化液が増えることで消化が早まり、食欲を増進させてしまいます。  
ちょっとした「減塩」の意識で摂取量が変わってきます。



#### 香辛料やレモンなどを利用

調理が醤油だけでなく、マスタードやナッツ類を使った料理を選ぶと塩分摂取を控えることができます。



#### 野菜や海草、キノコ類を多く!

カリウムは取りすぎた塩分を体外に排出する働きがあります。新鮮な野菜や果物、海藻類、キノコ類を積極的に選びましょう！海藻類やキノコ類は食物繊維も多く、コレステロールにも効果的です。

#### 意外と和食は塩分が多い

和食は身体に優しい印象ですが、和食には全般的に塩分が多いという落とし穴があります。味付けがシンプルなものを選びましょう！

#### 加工食品は減らして

練り物(蒲鉾、ウィンナーなど)やおつまみ系(ジャッキー、さきいかなど)は、塩分も多く尿酸値を上げるプリン体も多く含みます。つまみは枝豆がオススメです。

#### 締めラーメンはぐっと我慢!

アルコールは、胃液分泌を促し、食欲増進をさせるため脳がラーメンやお茶漬けなどの炭水化物を要求しやすくなります。深夜の食事は塩分摂取過剰だけでなく肥満の原因にもなるため我慢して寝ましょう。



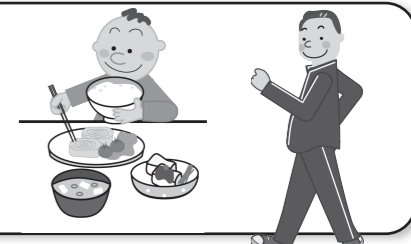
アルコール度数が高ければ高いほど肝臓での処理がたくさん必要となりその過程で中性脂肪も作ってしまいます。肝臓はアルコールを優先して処理をするので、一緒に食べたものは後回しになり処理をしきれず全部脂肪に変わり肝臓や内臓脂肪へ蓄えられてしまいます。

<適量>  
ビール中瓶 1本  
赤ワイングラス 2杯  
日本酒 1合  
焼酎 半合弱

赤ワインには、ポリフェノールが多く、HDLコレステロール(善玉コレステロール)を増やす働きがあるなど適量を取ることで良い効果もあります。体質もありますが、お酒はコミュニケーションツールとして役立つのもあり、節度を持って楽しみたいですね！



飲み過ぎた、食べ過ぎた...と感じたら、  
①主食や油脂の量を調整する  
②普段取っている嗜好品(晩酌など)を減らす  
③筋肉を動かす量を増やす  
で取りすぎたカロリーを減らすことができます。  
あなたはどの方法ならできそうですか？



【例】 缶コーヒーをお茶にする   マーガリンの量を半分に   夕食のご飯を1口減らす   歩く時間を10分増やす

【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)