

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

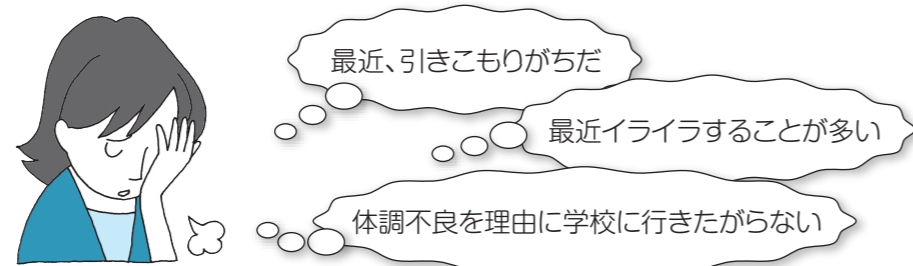
■ひきこもり・精神障がいに関する相談

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

『子どものメンタルヘルスについて』 ～子どもの身体症状は「心」の不調のサインかもしれません～



小学校から高校に通うころの子どもは、心身の発達・成長が著しく、親からの自立と依存に揺れ動く時期です。学校などの集団生活の中で、ときに不登校、いじめ、暴力、引きこもりなどの問題が起きることがあります。
子どもは、大人が考えている以上に周囲の視線に敏感で、親や教師の「期待に応えよう」「良い子であろう」とします。それと同時に、まだ悩みを言葉でうまく表現できないことから、悩みを誰にも打ち明けられないことあるため、周囲の支援が欠かせません。

◎子どもと心の病

悩みをきっかけとして、うつ病になることがあります。症状には、無気力、学業不振、集中力の低下、イライラなどがみられ、睡眠障害や食欲不振、頭痛、腹痛などの身体的症状が多いことも特徴です。
このほか、不安障害や統合失調症などの精神疾患にかかりやすい時期でもあるため、気になる様子や行動があるときは専門機関などへ相談することが大切です。

不安障害とは？

普通の人なら問題とならないような些細なことに不安を抱き、その状態が長引くのが不安障害です。
対人恐怖症、パニック障害など種類が多く、行動や心理に不安が強だけでなく自律神経も不安定となり、動悸、過呼吸、手足のしびれなどといった身体症状も表れます。

総合失調症とは？

20歳前後の発症が多く、幻聴や妄想、考えがまとまらなくなる思考障害のほか、意欲の低下や閉じこもりなどもみられます。
発病を自覚できず本人より先に家族などが異変に気づくケースが多いようです。原因は不明ですが、薬物療法などの治療法があります。

◎悩みの解決に向けて（対処例）

- ・(身近な人の場合) まずは相手の話をよく聴き、「一人ではない」「心配している」ということを伝える。
- ・悩みについて相談できる人、相談機関を見つける。
- ・心の病気が疑われるときは、医療機関を受診する。
- ・学校など、悩みのある環境から一時離れて休む。

※参考：「気づいていますか？心の危険信号」
防衛医科大学校防衛医学研究センター行動科学研究部門教授 高橋祥友

けんこうだ・よ・り

特定健診の血糖検査(HbA1C)に注目！

受診率よりも気になる・・・町の健診結果について一緒に考えてみませんか？
HbA1C (ヘモグロビンエーワンシー) とは、血液検査項目のひとつで、血液中のヘモグロビンと糖がくっついた状態のことです。この値が高いということは、「慢性的に血糖値が高い」ことを意味します。

糖尿病診療ガイドラインにおける糖尿病治療コントロールの見方

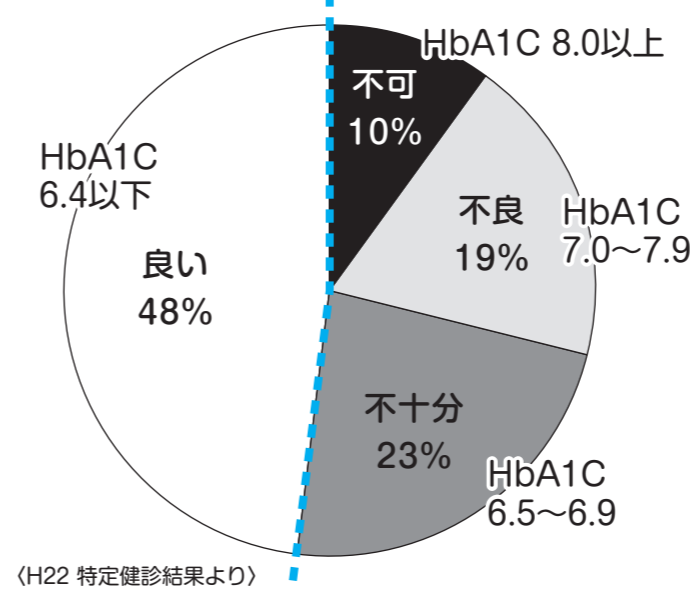
優 HbA1C 5.2～6.0	良 6.1～6.4	不十分 6.5～6.9	不良 7.0～7.9	不可 自覚症状が出てくる頃 8.0以上
-----------------------	--------------	----------------	---------------	---------------------------

自覚症状が出てくるころには、すでに重症化しています！

糖尿病性網膜症や腎症・神経症などの合併症につながる！
(失明) (透析) (手足のしびれ)

特定健診受診者1,336人中、糖尿病治療中者48人の実態

【糖尿病で通院中の48人の治療コントロール状況】



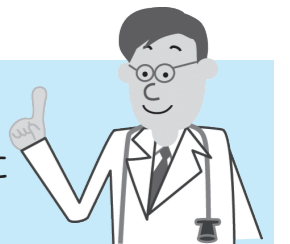
〈H22 特定健診結果より〉

52%

なんと
2人に1人が
糖尿病の治療
コントロール不良

特定健診を受けると、こんな良いことがあります！

- ①糖尿病の治療コントロールが、十分良い状態かどうかわかります。
- ②今の血糖値の状態に合わせた、食事療法や運動療法など、町の保健師や栄養士による支援が無料で受けられます。



通院中の方も、治療と併せて、年に1度は特定健診を受けましょう！

特定健診は、1月末まで1,500円で受診できます。希望される方は、事前に病院へ電話予約し、健康福祉課へご連絡ください。受診券と受診票を送付いたします。

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