

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

### 『うつ病ってなあに？』

うつ病とは、強いうつ状態が長く続き、日常生活に支障をきたしてしまう病気です。この「うつ状態」とは、物事に対する関心や取り組む意欲が失せて、何もする気が起きない状態が、1日中、ほとんど毎日、2週間以上にわたって続いた状態を言います。

#### ■うつ病の自己チェックシート

1. 最近2週間の自分の状態を振り返って、次のうち当てはまるものに○を付けてください。

- ( ) ほとんど毎日、1日中憂うつで、気持ちが沈んでいた。
- ( ) ほとんどのことに興味がなくなっていたり、いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなったりした。

1つでも○がついた

1つも○がない

うつ病の可能性は低い

2. 最近2週間の自分の状態を振り返って、以前はなかったのに、ほぼ毎日認められるようになったことが以下の項目にあれば○を付けてください。

- ( ) 食欲がないか、逆に食欲があり過ぎた。または、意識しないうちに体重が大幅に増えたり、逆に減ったりした。
- ( ) 毎晩のように睡眠に問題（寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、寝過ぎてしまうなど）があった。
- ( ) 普段に比べて話し方や動作が鈍くなったり、またはイライラしたりなど落ち着きがなくなった。
- ( ) 疲れやすく、気力ややる気が出なくなった。
- ( ) 自分は価値のない人間だと感じたり、生きていることが申し訳ないという気持ちになったりした。
- ( ) 何かに集中したり、考えをまとめて決断するということができなくなったりした。
- ( ) 自分を傷つけ、死んでしまいたい・死んでいればよかったと思うことがあった。

○が4つ以上、または1で両方に○がついた場合には○が3つ以上

○が3つ以下、または1で両方に○がついた場合には○が2つ以下

3. 1、2で該当した症状のために、ひどく苦しみ仕事や家事、学業に著しい支障がでている。

いいえ

はい

うつ病の可能性は低い

うつ病の可能性が高い

うつ病に悩む人の多くは、専門医の精神科ではなく一般の内科などを受診しているという調査結果もあります。うつ病は、早期に発見して適切に治療すれば、十分に治りうる病気です。このため、本人や周囲の人が早く気付いて、専門医による適切な治療を受けることが大切です。

※参考：「こころのサポートブック1」医療法人渡辺クリニック院長 渡辺洋一郎著

## けんこうだ・よ・り



暦の上では「立春」ですが、まだまだ寒い日が続く、体調管理が難しい時期です。寒さに負けない身体づくりとして「食事」「睡眠」「衣服の調整」についてまとめました。しっかり食べて、しっかり休んで冷えに強い元気な身体を作りましょう！

### 食事

バランスの良い食事はいつの季節も大切ですが、寒い冬は身体を温める食材や調理方法がお勧めです。

身体を温める食べ物の見分け方のポイントは…

#### 野菜

身体を温める⇒“土の中にできるもの”  
生姜・ごぼう・人参・大根・里芋など  
身体を冷やす⇒“土の上でできるもの”  
きゅうり・トマト・レタス・キャベツなど

#### 果物

身体を温める(冷やしにくい)⇒“寒い地域でできるもの”  
さくらんぼ・りんごなど  
身体を冷やす⇒“暑い地域でできるもの”  
バナナ・パイナップル・スイカなど

積極的に身体を温めるような食事を心がけ、病気に負けない身体を作りましょう。



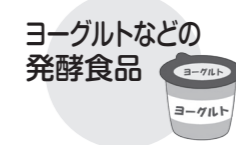
ねぎ 血行を良くして身体を温める働きがあります



しょうが 末梢血管を広げ、血行を良くします。殺菌作用もあり、消化を助ける働きがあります



だいこん 消化を促す作用があります。根菜類は身体を温めてくれる食品です



ヨーグルトなどの発酵食品 善玉菌を増やして腸内環境を整えて免疫力をアップしましょう

### 睡眠

質のいい睡眠は、健康づくりの第1歩です！日本人の睡眠時間は平均7～8時間とされていますが、体質や体調、疲れ具合などによっても左右されるとされています。人の睡眠のサイクルは1.5時間なので、4～5回繰り返すことになりま。しかし、質のいい眠りとは「時間の長さ」だけでなく、「熟睡感」も重要です。

食事は寝る前2～3時間に済ませよう！  
食事が胃に入ったままだと眠りの妨げになります。生活習慣病予防のためにも消化してから休みましょう。

寝る時間にこだわらないでOK  
眠ろうとする意気込みが頭を牙えさせ、寝つきを悪くするため、寝付けないときは一旦床を出て眠くなってから休みましょう



眠りが浅い時は積極的に早起きを！  
浅い眠りをだらだらして頭がぼんやりするようならば、思い切って「遅寝→早起き」して、次の日のサイクルを作りましょう。

睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと！  
寝酒は連用で慣れが生じやすく、急速に量が増えることも。深酒をして休むと深い眠りが妨げられ、結果的に疲れが取れにくくなります。

しっかり栄養・しっかり休養で元気がいっぱい！



光の刺激を避け、休む環境を！

図書館ぐらいの静かさが睡眠には最適だそうです。パソコンやテレビも休む前は控えましょう。ラベンダーやカモミールのアロマオイルも安眠効果がありますので、香りを利用してもいいですね。

#### 衣服の調整

身体を温めるためのポイントは、首・手首・足首・おなかを温めることです。ハイネックやマフラー、手袋、腹巻、レッグウォーマー、カイロなどを上手に利用して、身体を冷やさないようにしましょう

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