

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

『うつ病を正しく理解するために～家族の接し方・対応の仕方～』

病気になったばかりの頃は、分からないことも多く、不安に感じることも多いと思います。

数か月仕事を休んでも、なかなか改善せず、悩んでいる人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

病気に向き合いながらの日々が、少しでも暮らしやすいものとなるように、家族としての接し方や対応の仕方をもう一度考えてみましょう。

■病気であることを受け入れましょう

何もしないで横になっていたり、弱音を吐いていたりするのを見ると、つい、「しっかりしなさいよ」とか「気弱にならないで、気持ちの問題だよ」と言ってしまうがちです。

本人は、理解されない苦しさで「分かってくれない」と言い返し、言い争いになることもしばしばあるでしょう。気力が出ないのも体が思うように動かないのも、「うつ病」という病気がそうさせているのです。その状態を「病気なんだ」と納得して受け入れることがまず必要です。

■つらい気持ちを理解し、受け止めましょう

本人は、動きたいのに動けない、何かしたいのに気持ちがついていかないことで苦しみます。横になりたくて寝ているわけではなく、するのが嫌いでしないわけではありません。できない自分に辛い思いをしています。

その為、時々イライラして家族に当たることがあるかもしれません。家族もつらいところですが、イライラに反応せず「つらいんだね」と受け止めましょう。

■薬をきちんと飲ませましょう

うつ病の人は、まじめに薬を飲む人が多いですが、時には「もうこんな薬を飲むのは無意味だ」とか「だいぶ良くなったから飲まないでおこう」などと薬を飲むのをやめてしまう人がいます。

自己判断で服薬をやめると再発の危険があります。決められた通りに服薬することを家族として支えましょう。

■ゆっくりと休める環境を作りましょう

うつ病からの回復のためには十分な休息を必要とします。家庭で休養する場合、家庭の中にトラブルがあったり、病気への理解がまちまちであったりすると、本人は体と心を休めることができません。

家事など、することが山積みであるのに休めといっても無理があります。家族ができるだけ協力して負担を減らすように、安心して休める環境づくりが大切です。本人に対して「休んでいいんだよ」ということを心から伝えてあげましょう。

また、どうしても家庭で休めない場合は、費用はかかりますが、入院することも一案です。

■家族が元気でいられるよう気晴らしも必要です

一番肝心なのは、家族が健康で元気なことです。しかし、病人を支えることで心身ともに疲労することも事実です。家族も体を休め、気分転換を図ることも必要です。時にはショッピングや散歩、友人とのおしゃべりなどで気持ちを発散させましょう。

家族会に入って、共通の体験を持っている家族同士が、悩みを語ったり話し合ったりすることも重要です。町のメンタルヘルス相談などもお気軽にご利用ください。

引用文献

「わたしたち家族からのメッセージ うつ病を正しく理解するために」
(NPO 法人全国精神保健福祉会)

けいんこうだ・よ・り

春が近づいてきました。季節の変わり目は、気持ちの切り替えにもいいタイミングですね。

町では、6月から特定健診を実施しますが、それに向けて今から身体の準備を始めませんか!?

健康は今後の生活プランのために欠かせません。いつまでも元気で、楽しい生活を続けていけるように、ぜひ特定健診を受けましょう! 今月は、町の特定健診を受けて、「良かった!」を実感したAさんをご紹介します。Aさんは、5kgの減量で膝の痛みがなくなり、体も軽くなったそうです。



Aさん 60代男性

私は身長167cm、体重78.7kg 腹囲102cmです。(健診日:平成23年9月8日)
高血圧の治療で病院にかかっています。健診は受けたことがなかったのですが、町の広報誌を見てかかりつけ医で特定健診を初めて受けました。

項目	正常値	検査結果
血圧	139/89	153/91 ↑
HDLコレステロール(善玉)	40~96	34 ↓
LDLコレステロール(悪玉)	60~119	124 ↑
血糖	70~99	121 ↑
ヘモグロビンA1c	4.0~5.1	5.9 ↑
尿たんぱく	-	-
血清尿酸	6.9↓	7.8 ↑
血清クレアチニン	0.6~1.19	1.42 ↑
e-GFR	60↑	39 ↓

Aさんが食事に取り組める事を一緒に話し合いました



「減量する」とこと「うす味のおかずにする」、「1回の食事でとるたんぱく質を減らす」ことですね。もっと詳しい食事のことは、管理栄養士と一緒に頑張りましょう。

栄養士が訪問して食事のアドバイスをを行いました

たくさん食べる、早食い、濃い味が好きなどあるんですね。たんぱく質を抑えて減塩の食事の献立 1週間分を作ってみました。薄味は 1週間程度で慣れます。とりあえず 1週間頑張ってみてくださいね。



食事のことは、妻にも協力してもらって、やってみようと思います! もっと健康で長生きしたいので気をつけてやっていきたいです。



作りやすそうなメニューですね。料理が好きなので、ぜひやってみようと思います。



本人の行動力と奥さまの協力により2か月で5kg減らすことに成功しました!

「やせて両膝の痛みがとれたのが、なによりうれしかった! 整形外科の先生からも『体重ば減らせ』で言われとったもんな〜。5Kg 痩せて、腹囲りが 10cm 減ったけん、40代の頃に着たた礼服が、また入るようになったとよ! 血圧も 133/73 で、前より血圧も落ちついてきたけん、良かった! また、今年も健診ば受けます。」
(平成 24 年 2 月 8 日現在: 本人談)

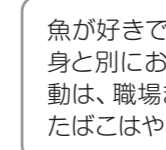
【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

保健師が訪問して身体の中で起きている状態を説明しました

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。



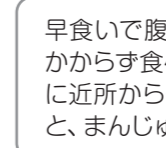
善玉のコレステロールが少なく悪玉のコレステロールが多いですね。肉や魚を多く食べていませんか? 野菜類(食物繊維)はしっかり食べるほうですか? タバコは吸いますか?



魚が好きで刺身は毎日食べます。夕食は、刺身と別におかず(肉魚)も食べています。運動は、職場まで往復3km毎日歩いています。たばこはやめるつもりです。



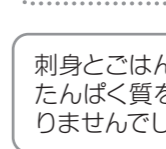
血糖値が高いのは身体の脂肪が多すぎて血糖を下げるホルモン(インスリン)が出にくいのでは? 食事の量・おやつや果物の量は多くないですか?



早食いで腹いっぱい食べます。食事は10分前から食べ終わるぐらいの早さで、おやつに近所からもらった果物を良く食べます。あと、まんじゅうも…。



腎臓の働きが弱くなって、老廃物のクレアチニンが、体に多く残っています。GFR(腎臓の働きを示す指標)も下がってきているし、このまま下がり続ければ、最悪の場合、透析になることも…。食べ過ぎた肉・魚類のたんぱく質は、腎臓に負担をかけます。Aさんの食事たんぱく質が多いですね。



刺身とごはんのおかずは別に考えていました。たんぱく質を減らすことが必要なんですね。知りませんでした。

