

町では相談事業を行っています。一人で悩まず気軽に相談ください。

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

平成 24 年度 精神保健相談のご案内

こころの健康に関する相談(眠れない、意欲がないなど)や精神疾患(うつ病、アルコール依存症、統合失調症など)について、精神科の専門医師による相談を行っています。本人やご家族の方など、どなたでも気軽に相談することができます。秘密は厳守されます。

- 日時 毎月 第2火曜日(14時から16時まで)
第4金曜日(14時から16時まで) ※11・12月のみ第3金曜日
- 場所 八代保健所 総合相談室2 (八代市西片町 1660)
- 費用 無料
- その他 相談は事前予約が必要です。事前に八代保健所 保健予防課まで申し込んでください。
- 連絡先 八代保健所 保健予防課 ☎ 33 - 3229

こころの健康コーナー

新しい環境でがんばる若者の皆さんへ



『ひとりで悩みを抱えていませんか』

就職、配置転換などで環境が大きく変わる季節、新しい環境にうまく適応できず、あるいは適応しようと頑張るすぎて、5月の連休を過ぎたあたりからうつ的な状態になることもあります。あなたの周りでは、いかがでしょうか。

困っている友達の助けになりましょう

友だちの様子が以前と少し違う、何だか調子悪そうに見えることはないでしょうか。こころの調子を崩し始めるサインには、元気がなくなるだけでなく、以前よりイライラしやすい、一人になりたいが、いろいろな場合があります。自分のつらい気持ちを人に伝えるのは勇気がいることです。

- 声のかけ方
- ※「調子はどう?」と気軽に聞いてみる
 - ※相手が話したくないようなら、近くで寄り添い見守る
 - ※緑の多い公園や映画、ライブなどに誘って見守る
 - ※外を嫌がるなら、一緒に家で音楽を聴いたりゲームをしたりする
 - ※友だちが話し始めたら、真剣に向き合って聴く
 - ※「あなたのことを心配している」という気持ちを伝える

落ち込みがひどかったり、自分を傷つけていることが分かったら自分たちだけで解決しようと頑張らないで、友だち自身が家族や先生など周囲の人の助けを求められるようにサポートしましょう。

悩みを話すことで、より信頼し合えます

嬉しいことや楽しいことがあった時、誰かに話したくなるのと同じように、つらいことも誰かに話すことで、私たちはお互いを理解し合い、信頼し合うことができます。

悩みを人に話すのは、弱い人ではなく、むしろ勇気がいることかもしれません。そしてあなたが悩みを話すことで、相談を受けた人もあなたに悩みを話しやすくなります。

カウンセリングも利用してみましょう

こころの専門家としての視点から、医師や臨床心理士などが悩みを聞き、指導や援助を行う治療を「カウンセリング」と言います。自分のことを話し、それをしっかり聞いてもらうことで、問題点が整理できたり解決への糸口が見つかったりします。

厚生労働省
「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～」より引用

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

けんころうだ・よ・り

今月から始まる住民健診では、特定健診と併せて同じ日にがん検診も受けられます。「がん」は、日本人の死亡率第1位であり、早期発見、早期治療がその後の経過に大きく影響します。「がん」による死亡率が高くなる40代からがん検診を、女性は20代から婦人科検診を受けましょう!

●2009年の死亡数(全国推計値)が多いのは・・・

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	肝臓	大腸(結腸)	すい臓
女性	肺	胃	大腸(結腸)	すい臓	乳房
男女計	肺	胃	肝臓	大腸(結腸)	すい臓

男女ともに死亡の第1位は肺がんです。年々急増しています。

●(1993-1996)がんと診断されてからの生存率 ～5年相対生存率～

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	大腸(結腸)	大腸	大腸(直腸)	胃	肺
女性	乳房	子宮	大腸(結腸)	大腸	大腸(直腸)

女性の70%以上は、乳房と子宮です。

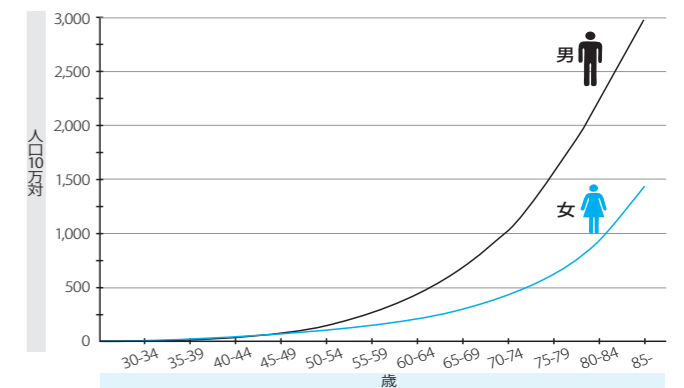
[5年相対生存率]

あるがんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらい低いかで表します。

・1993年から1996年にがんと診断された人の5年相対生存率は男性45.1%、女性54.8%。

●2009年の年齢階級別死亡率

死亡を年齢で見ると、40代から急増していることが分かります。60代以降は、男性が女性より顕著に発症しており、40・50・60代はがんの好発年齢です。年に1回はがん検診を受けましょう!!



●2005年の罹患数(全国推計値)が多いのは・・・

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	前立腺	大腸(結腸)	肝臓
女性	乳房※1	胃	大腸(結腸)	肺	子宮※1
男女計	胃	肺	大腸(結腸)	乳房※1	肝臓

乳がんは女性の死亡率5位ですが罹患率は第1位です。乳がんは比較的生存率が高いがんの一つです。早期発見早期治療のために、婦人科検診を受けましょう。

※1上皮内がんを含む。

●日本人のためのがん予防法

とりすぎない
やせすぎない

タバコは吸わない
他人の煙も避ける

野菜果物1日
400g取る
ソーセージなど
加工品は少なめに
飲物は熱い状態で
取らない

定期的な
運動の継続

飲酒はしない
または節度ある
量にする

適正量は日本酒なら1合、ビール大瓶1本、焼酎なら2/3合です。

もっと詳しく知りたい方は「がん情報サービス」に掲載されていますので、ホームページをご覧ください。年に1回は家族で健診を受けましょう!!

参考資料:「がん情報サービス」HPより抜粋

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