

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

■精神的葛藤と苦悩に関する相談

熊本のいのちの電話
 ☎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 (直通)

こころの健康コーナー

『人間関係で悩んでいませんか』

今月から3回にわたり、氷川町メンタルヘルス相談を担当されている、臨床心理士 井田博子先生(さかいレディースメンタルクリニック)による「人間関係の難しさ」についてのメッセージを掲載いたします。

人間関係の難しさ(1)

臨床心理士 井田博子

「仕事そのものは訓練と努力で何とかできる。難しいと思うとしたら、職場の人間関係ではないか?」と言う人がいました。私の知り合いの1人だと思いますが、この言葉は説得力があるので覚えています。

「仕事のストレス」、「仕事が忙しすぎる」、「仕事が自分に合っていない」と言われるものの中でも、人間関係にポイントがある場合が多くあります。「仲間に理解してもらえない」、「人に聞けば早いことも、周囲に頼めない」、「きちんとやらない人がいるので、その人の分まで気がかり、仕事が増える」などとよく聞きます。

気温や騒音、スピードや光など、ストレスの原因になる物理的な要素は確かに見過ごせませんが、気づいた時点で、対処や工夫、または諦めがつかず。性格や価値観も違うので、「人間関係にも相性がある」などと言われると、「うまく行かなくても当たり前」と諦めがつくこともあります。しかし、職場では、「仲間にうまく伝えて、もっと良いチームワークでもっと良い仕事がしたい」と思うのが、誠実で意欲的な職業人なのでしょう。気づいたことをすぐに伝え合うことのできる、話し合いのできる職場は素晴らしいです。会議は多くても、毎回、同じ人が発言する(多くの場合、上から)だけの会では、皆のやる気が出なくなります。経営トップや上司、先輩の考えや、やり方はその下に置かれた者にはどうすることもできない部分があります。しかし、職場全体が目指す目標は、かなり明確であることが多いので、工夫次第では下の者の考えや、やり方を理解し、協力してもらえるときも来ないとは言えません。

今日、病気や不調などの問題に限らず、自分の持ち味を最大限生かして仕事をするために、カウンセリング(この場合、特に「コーチング」と言う)を受ける人も多くなってきました。自分のことは、自分が一番分かっているつもりですが、意外に盲点もあります。他人の力をうまく借りると、出来る事がずいぶん増えるようです。

7月号につづく…。

つらい思い、悲しみを一人で抱え込まないで声に出してみませんか。「からだ」や「こころ」の不調に気づいたら、早めに医療機関などの専門機関にご相談されることをお勧めします。氷川町や熊本県の相談窓口もお気軽にご利用下さい。

相談



けんここうだ・よ・り

40・50・60・70歳の節目の方はクーポン券で、歯周疾患検診を受けましょう

- ①クーポン券が届く(住民健診用封筒の中)
- ②歯科医院一覧から医療機関を選び予約する
- ③クーポン券を持って医療機関を受診する

500円で受けられますよ!



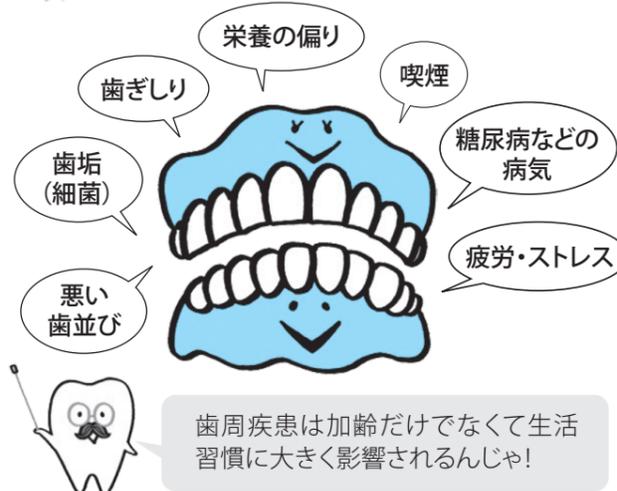
★節目の対象以外の方は6月広報誌折り込みの「歯の祭典」をご覧ください。無料で歯科検診ほかいろんな体験ができます。

歯周病とは??

健康な人の口には約2,000億個の細菌がいると言われています。それらの細菌が歯についた食べカスをえさに増殖し、酸を作り歯垢となります。歯垢は増えて固まると歯石となり、歯肉に炎症を起こして赤く腫れたり、出血したりし、ひどくなると歯の根っこを溶かして歯が抜けてしまう病気です。日本人の約80%は感染していると言われています。



歯周病の原因ってなに?



歯周疾患は加齢だけでなく生活習慣に大きく影響されるんじや!

歯周疾患が身体に与える影響

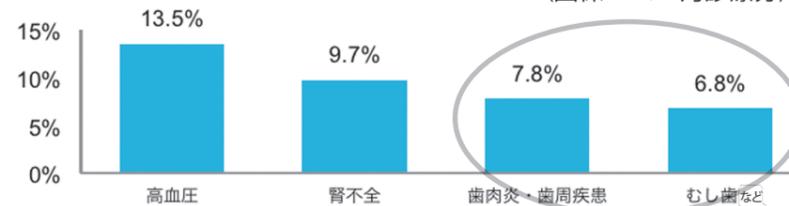
- 胃腸障害を起こしやすい
- 抵抗力の低下
- 倦怠感
- ひどい肩こり・頭痛
- 糖尿病の悪化
- 動脈硬化
- 低出生体重児や早産になりやすい
- 細菌が心臓や肝臓、腎臓に感染し炎症を起こす



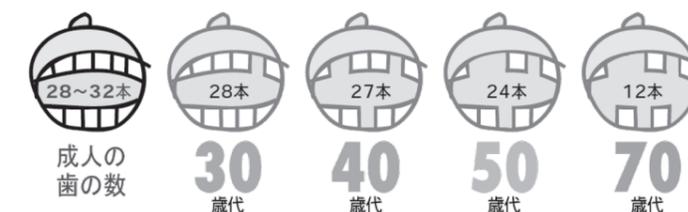
歯周病菌が血管内に入ると血栓ができやすくなり、心臓病や脳梗塞のリスクもぐんと高くなるんじや!

通院でむし歯・歯周疾患は医療費第1位!

(国保H22.12月診療分)



国保の医療費の中で「歯周疾患」だけでも第3位、「むし歯」なども入れると「高血圧」を超して1位なんです!!



50歳から急激に自分の歯が失われていくことが分かります。40代からの歯の喪失予防のためにも定期的な歯科検診、毎日のケアが重要です。

参考資料: 8020推進財団資料 国保疾病分類別費用額

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