

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

※要予約 電話またはメールにて保健師までご連絡ください。  
☎ 52-5852 (直通)  
✉ kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

### 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

### 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

### 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

### 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

## こころの健康コーナー

### 『飲めば、のまれる。アルコールの負の影響』

アルコールと「うつ」、自殺にはつながりがあります。負の影響を考えてみましょう。



#### 不眠症

アルコールは不眠症を悪化させ、それまで普通に眠れていた人まで不眠症にしてしまうことさえあります。眠れないのであれば、専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。アルコールの依存症は睡眠薬の依存症よりはるかに強力です。

#### 自暴自棄になる

アルコールは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせます。悩みを抱えているときに、飲みながら物事を考えるのはとても危険なことです。

#### うつ病

アルコールはうつ病を悪化させ、健康な人にもうつ病を引き起こします。酔っている間は気持ちが多少和らいだ気がしても、酔いから覚めた後には、前よりも気分の落ち込みが悪化します。

#### 自殺のリスク

アルコールの酔いは自殺を引き寄せます。アルコール依存症だけが問題なのではありません。日本酒換算で1日2合半以上の飲酒は自殺のリスクを高めることが知られています。

#### ○こんなことはありませんか？チェックしてみましょう！

あなたは今までに自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか？

あなたは今までに周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか？

あなたは今までに自分の飲酒について良くないと感じたり罪悪感を持ったことがありますか？

あなたは今までに朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか？

もしも2項目以上当てはまるのであれば、たとえきちんとした仕事ができたとしても、また、健康診断の肝機能が正常だと言われていたとしても、あなたのアルコールの飲み方は問題があります。専門医に相談されることをお勧めします。

アルコールの問題は、本人が自覚するよりもはるかに早く、その家族や周りの人たちが気づくものです。

しかし、「ほかに楽しみもない人からお酒まで取り上げたらかわいそうだ。」とそのままにしている人もいるかもしれません。

相談が早ければ早いほど、本人の回復も早くなります。

熊本県精神保健福祉センター(☎096-386-1166)では、アルコール問題を抱える人のご家族の相談に対応しています。対応の仕方、専門機関がどこにあるか、また、同じように家族のアルコール問題に悩む人々を対象とした自助グループも紹介しています。

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

## けんこうこうだ・よ・り

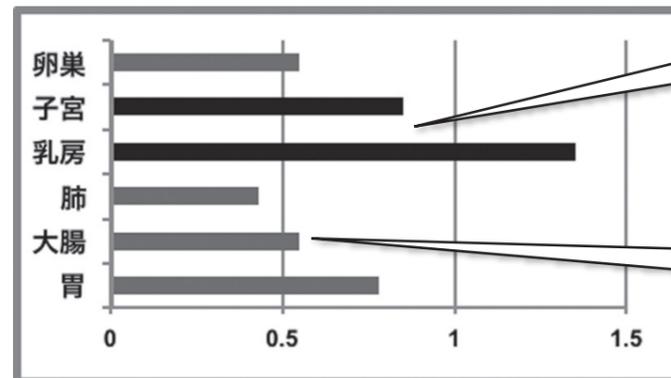


「がん」は、1981年にそれまで1位だった脳血管疾患を抜いて以降、約30年間、死亡率トップの座は変わっていません。そして残念ながら、がんの死亡者数はいまもなお増加し続けているというのが現状です。

毎年9月は「がん征圧月間」です。これを機会に、がんに対する知識を深め、がんを防ぐ生活習慣に改善していくことなどを前向きに考えてみましょう。

### 子宮がん・乳がん検診を受けましょう！

#### ●20～39歳までの女性のがん死亡率(2009)



20歳～39歳女性の「がん死亡原因」第1位は「乳がん」第2位は「子宮がん」です！しかし、5年生存率も高い「がん」でもあります。定期的に検診を受けて早期発見が大切です！

大腸がんは男女ともに増加傾向にあり、40代から増加しています。早期に発見できれば生存率の高い「がん」でもあります。

<参考資料：独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター>

### 女性のがん検診が医療機関で受けられます！

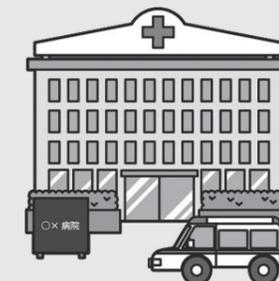
乳がん・子宮頸がん検診は医療機関でも受診できます。混雑が予想されますので、お早めのお申し込み・予約をお勧めいたします。

#### 対象者

子宮頸がんが20歳以上※、乳がんは30歳以上の女性  
※対象年齢は、平成25年4月1日時点で到達される年齢の方です。

#### 検診実施期間

11月30日まで



#### クーポン対象外の方

個人負担：子宮頸がん検診1,000円、乳がん検診1,500円  
持って行く物：受診券、問診票、健康保険証、個人負担金  
申し込み方法

- ①事前に健康福祉課へ電話でお申し込み下さい。
- ②健康福祉課から受診券・問診票を送ります。
- ③その後各自で医療機関へ予約を入れて下さい。

#### クーポン対象の方

個人負担：無料  
持って行く物：受診券、問診票、クーポン券、健康保険証  
申し込み方法

- ①直接病院へお申し込み下さい。

クーポンは対象者へ5月に配布しています。

#### クーポン対象者

乳がん：今年度41・46・51・56・61歳  
子宮頸がん：今年度21・26・31・36・41歳

### 大腸内視鏡検査のオススメ



9月20日に大腸がん内視鏡検査の説明会を実施します。

今年度、大腸がん検診を受診された人には個別に通知いたしますが、5年以上内視鏡検査を受けていない人や、以前ポリープの除去をしたことがある人は特にお勧めの検査です。検査用のバスの中ですみますので、遠くまで病院に行くことができない方にもお勧めです。

※大腸がんクーポン対象の方(今年度41・46・51・56・61歳)でまだ未受診の人には、12月頃に再度受診のための大腸がん検診のセットをお届けします。対象の方は、ぜひクーポン券を活用してください。

### 特定健診も平成25年1月まで医療機関で受診出来ます！

参考資料：公益財団法人日本対がん協会

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)