

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

### 『こころのメンテナンスをしよう』

皆さんは、わけもなくイライラしたり、こころがちょっと疲れたりすることはありませんか？そんなときは、思い切って「こころと体のセルフケア」にトライしてみましょう。今回は、おすすめのセルフケアについてご紹介します。



#### 体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせたり、睡眠リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動です。例えば、ウォーキング、サイクリングなどです。近所を散歩したり緑の多い公園などで過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぼかぼかして汗ばむくらい続けてみましょう。

#### 今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。文章を書くのが苦手なら、イラストや意味のない「書きなぐり」でも結構です。要は頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことが大切です。書くことの効果は、今抱えている悩みと距離をとって、客観的に見られるようになること。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いていきましょう。

#### 音楽を聴く、歌を歌う

「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。アップテンポの音楽は、エネルギーや活力を与え、優しくスローな曲は不安や緊張を和らげます。思い出の詰まった曲を聴くと思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽が作ってくれることもあります。



そのときどきの気分にあった曲を選んで、音楽に浸りましょう。ゲームやパソコンをやりながら、本を読みながらという片手間ではなく、ただ音楽を聴くことに集中しましょう。

歌うのが得意な人は「聴く」だけでなく、カラオケボックスなどに行き、思い切り発散してみてもどうでしょう。歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラもどこかに消えてしまうかもしれません。何曲か歌えば、きっとサッパリするはずですよ。

引用文献：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サイト～」

#### 熊本県精神科救急情報センターの紹介

休日や平日の夜間において、精神疾患を有する人や、その家族などからの緊急的な精神医療相談を電話で受け付け、相談内容から適切な助言を行い、必要に応じて医療機関の紹介などを行います。

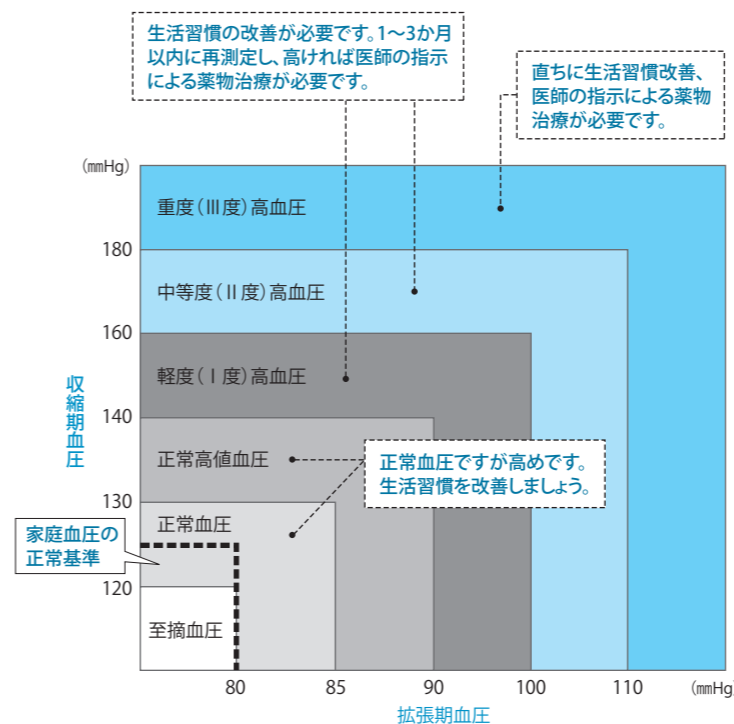
◆時間 土・日、祝日および ⇒ 9時～翌日9時  
12月29日～1月3日  
平日(夜間のみ) ⇒ 17時～翌日9時  
☎096-385-9939

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

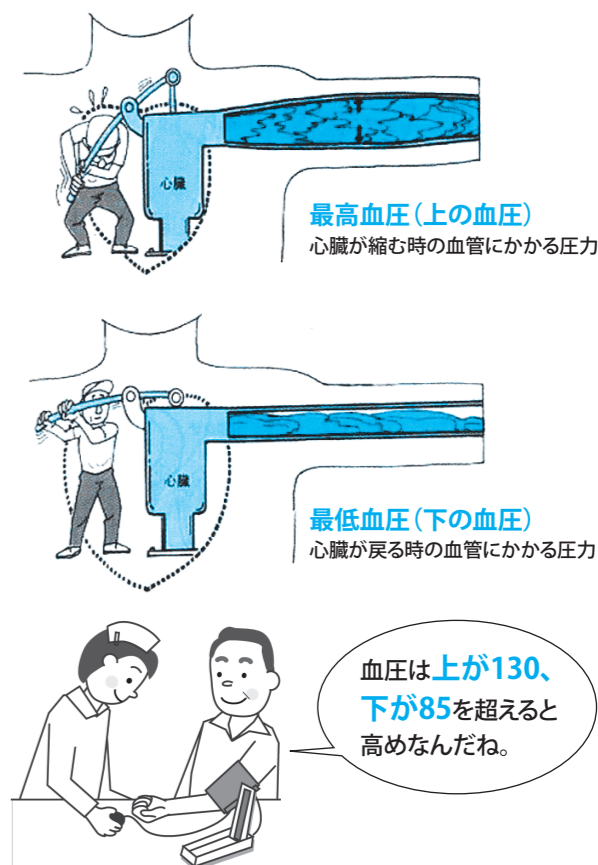
## けんこうこうだ・よ・り

集団健診で特定健診を実施した人の結果説明会も9月で終了しましたが、今年はいかがだったでしょうか。「薬を飲んでいるから大丈夫。」という声を聞きますが、薬だけではなく、生活習慣改善も一つの治療です。主治医がいる人は、主治医と一緒に「自分の血管を守る」ことを、続けていきましょう!

### あなたの血圧はどの段階ですか?



### 血圧ってどういうこと?

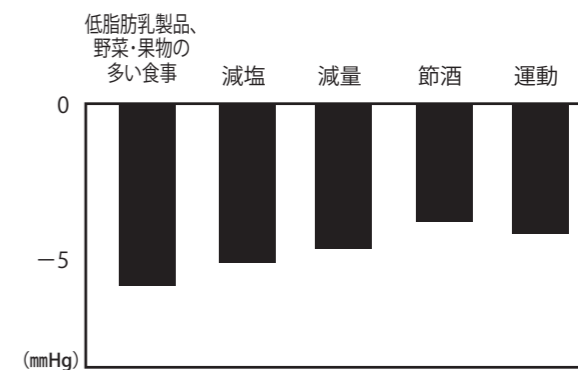


### 血圧は生活習慣の改善で下がります!

### これらの生活習慣改善が血圧を下げるために効果的です

- ①減量(適正体重を目標に)
- ②低脂肪乳製品、野菜、果物の多い食事
- ③飽和脂肪酸(牛肉・豚肉・バターなどに多い)やコレステロール(エビ・イカ・レバー類)を少なく
- ④カルシウム(小松菜・牛乳・チーズなど)カリウム(海藻・イモ・豆類)マグネシウム(ナッツ類・海藻)食物繊維(乾物・キノコ・野菜など)を多く
- ⑤減塩(1日6mg)
- ⑥節酒[男性:30ml/日(ビール大瓶1本、日本酒1合)、女性15ml/日]
- ⑦少なくとも30分の早歩きをほぼ毎日行う

[これらの生活改善により見込まれる収縮期の血圧低下]



特定健診は1月31日まで、子宮がん・乳がん検診は(日曜日でも検診できるところがあります)11月30日まで医療機関で受診ができます。まだの人はぜひ受診しましょう!

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

