

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・アルコールに関する相談

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

### 『お酒の飲み方を見直しましょう』

お酒は、ストレスや緊張を和らげるなど上手に飲めば効用があります。しかし、アルコール依存症になると健康や仕事、家庭など、自分の大切なものを失ってしまうこともあります。

#### こんな飲み方は危険です！

<p>自分はお酒に強い。たくさん飲んでも大丈夫。 ↓ お酒の量や飲む回数がだんだん増えている。</p>  <p><b>Aタイプ</b></p>	<p>おもしろくない。ほかにやることもない。 ↓ 不安や憂うつな気持ちを紛らすために飲む。</p>  <p><b>Bタイプ</b></p>	<p>眠れない…アルコールの力で寝てしまおう。 ↓ 眠ろうとして、就寝前にお酒を飲む。</p>  <p><b>Cタイプ</b></p>
--	---	--

#### Aタイプはなぜ危険？⇒多量飲酒は依存症のリスクを高めます。

アルコールへの耐性が上がり、たくさん飲まないと酔うことができなくなっている状態です。お酒に慣れたように感じるのは、脳のアルコールに対する感度が鈍っているからです。以前と同じように酔おうとしてより多くのお酒を飲んでしまうことで、多量飲酒が習慣化してしまいがちです。これを続けると、肝臓や脳など健康に悪影響を及ぼすばかりでなく、アルコール依存症になる危険性があります。

#### Bタイプはなぜ危険？⇒お酒はうつ状態に拍車をかけてしまいます。

アルコールはストレスなどからくる不安、憂うつな気持ちを和らげる作用がありますが、一時的なものです。酔いから覚めた後は、前より気持ちの落ち込み、うつ病がある場合は、悪化することもあります。また酔いは思考の幅を狭め、自暴自棄な結論を導き出しやすくさせることから、悩みを紛らすために飲酒するのは危険です。

#### Cタイプはなぜ危険？⇒飲酒は眠りを妨げ不眠を招きます。

寝る前のお酒は、寝つきをよくする一方、眠りが浅くなることから熟睡感を得られにくく、結果的に不眠をひき起したり、悪化させたりします。また、気分が落ち込む原因にもなるため、眠れなくてつらいときは専門医に睡眠薬の服用について相談しましょう。

#### 依存症にならないために

- ★適量の飲酒を心がけましょう。
- ★週に2日は休肝日をつくり、肝臓を休ませましょう。
- ★飲むときは、何か食べたり薄めて飲んだりするなどの工夫をしましょう。
- ★時間をかけてゆっくりと飲みましょう。

#### 適量の飲酒とは

ビールなら500ml、日本酒なら1合弱、焼酎なら100ml、ワインなら200ml、ウイスキーなら60ml  
高齢者、女性はこれらの半分の量を目安にする！



引用文献：「飲酒とこころの健康」(監修 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口 進)

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

食欲の秋、芸術の秋、読書の秋…といろんな秋の過ごし方がありますが、オススメは「健康の秋」です！文化祭で芸術の秋に触れながら、自分や家族の健康についても考えてみませんか。いつまでも自分らしさを保つためには「健康」が第一です！今年もいろんな体験ができますので、ぜひお越しください。



### あなたのからだ年齢は何歳？

#### 体組成計

体の脂肪、基礎代謝、部位別筋肉の発達を評価します。あなたに適切なアドバイスもしてくれます！



#### 骨密度測定器

骨密度の年齢平均との比較、低下の度合いがわかります。



#### 血圧血流計

血圧だけでなく、血液の流れ、血流パターンがわかります。あなたの血管年齢はどうでしょうか？



#### おいしいみそ汁(塩分)体験!

塩分濃度の違うみそ汁を味わってみませんか？あなたの舌が満足する塩分はどのくらいでしょう？



#### 物忘れタッチパネル体験

##### ～物忘れプログラム～

タッチパネル式簡易検診機器(浦上式スケール)でアルツハイマー型認知症を早期に発見する機材の体験です。



無料

期日：平成24年11月3日(土) 10時～15時  
場所：竜北体育センター

氷川町の健康を診て見よう(展示)

血圧や糖のしくみについて知ろう(展示)

保健師さんの保健室(相談)



【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)