

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

『ひとりで悩まない』『生きやすいまち』づくりのために



氷川町では、平成19年人口10万対の自殺死亡率が、全国や県平均よりも大きく上回っていたため、平成21年度から自殺対策推進事業に取り組んでいます。

皆さん自身の健康に目を向けていただくとともに、周囲で悩んでいる人へ適切に声をかけ、相談窓口や専門医につないでいただくために研修会を開いています。

12月8日には、氷川町文化センターにおいて「うつ病を理解する～いきいきと中年期・壮年期を迎えるために～」と題して「こころの健康研修会」が氷川町消防団幹部18人を対象に行なわれました。講師は、荒木医院荒木幹太医師で、自殺の現状からうつ病の初期症状、診断、治療、対応の仕方まで、分かりやすくお話いただきました。参加者からは、日ごろ周囲の人との関わりで、悩んでいることや、うつ病をはじめとしたこころの病気を理解しようと熱心に質問されていました。



研修後のアンケートには、「心身の不調に気づいたら、専門医への相談を勧めたい。」という意見が多数ありました。

研修後のアンケートには、「心身の不調に気づいたら、専門医への相談を勧めたい。」という意見が多数ありました。

チェックしてみましょう! うつ病・うつ状態のチェックリスト

- 一日中憂うつか、落ち込みが続く。
 - 何に対しても興味が無い。
 - 体重や食欲が増えたり、減ったりする。
 - 眠れないこと、寝すぎるがよくある。
 - そわそわして落ち着かない。
 - 気力がない、疲れやすい。
 - 自分を責めてしまう。
 - 集中力、決断力が低下している。
 - 死を考えたり、自分を傷つけたりする。
- これらが5つ以上、2週間以上続いている場合は、うつ病の可能性が高いと考えられます。
【DSM-IV精神疾患診断の手引き(医学書院)を参考に作成】

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

年末年始、家族や仲間と楽しい時間を過ごして、少し食べ過ぎてしまったかなと思っている人も多いのではないのでしょうか。楽しい時間を過ごした後は、次に向けて身体をリセットしていくことが大切です。「楽しい時間はめいっぱい楽しく」「飲み過ぎ食べ過ぎリセットは3日以内」をキーワードに、この季節を過ごしたいですね。

アルコールだけで合計820kcal!!

ビール(中)3杯 450kcal

焼酎水割り2杯 370kcal

さしみ1人前80kcal

シーザーサラダ305kcal

とり皮195kcal

から揚げ5個340kcal

シメに行くら

ラーメン600kcal

例えば、飲み会でこんなメニューを選べば、**2,240kcal**です!

成人男性でだいたい1日1,800kcalとすると、1回の飲み会で1日以上のカロリーを取ってしまいます!

リセット術心得三か条

一、朝食は抜かずに軽めにスタート

★飲んだ次の日は食欲がわかないもの。味噌汁だけでも胃の中に入れて、身体を目覚めさせましょう。豆腐と野菜たっぷりの味噌汁だとアルコールを身体から排出させるのに効果的です!

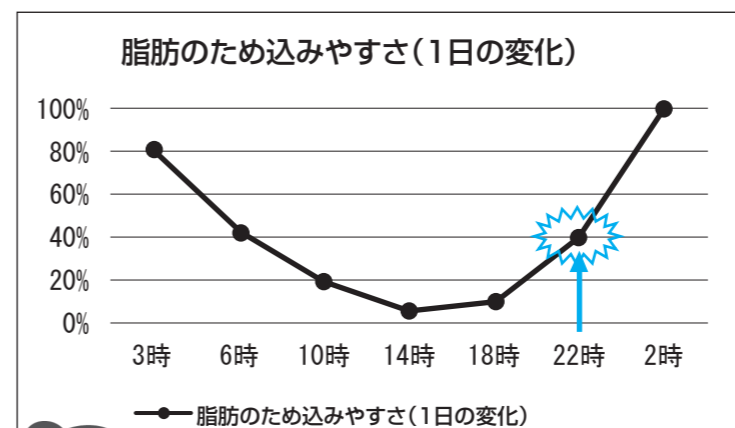
二、昼食は和食、よく噛む、お茶と水

★和食は、洋食に比べて噛むメニューが多いので、「噛み始めたら箸を置く」「時には利き手でない方を使う」など時間をかけて食べる工夫をしていきましょう! 1日2ℓを目安にとると、便通が良くなり、水分で食事量も自然と減らすことができます(水分制限のある人を除く)。

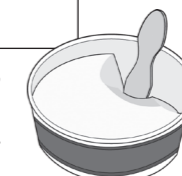
三、宴会後2日は休肝日で野菜たっぷりの夕食を!

★次の宴会のために2日間は禁酒しましょう。野菜中心の食事でカロリー調節できます。

食事のタイミングも大事!



脂肪のため込みやすさを考えると、おやつを取るなら14～15時がいいみたい! 寝る前に食べるのは、脂肪に変わりやすいんだね!びっくり!!



食事で大事なことは(質)何を食べたか(量)どれだけ食べたか(時間)いつ食べたかにあります。遅い時間に食べると、効率よく**脂肪**に変わっていきます。



データ：日本大学 橋葉繁紀准教授

参考文献：日赤熊本健康管理センター ～上手に選んで賢く食べよう～

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)