

町では相談事業を行っています。一人で悩まず気軽にご相談ください。

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

『生きづらさを抱える人の、こころの不安や悩みに関するご相談に応じています』

熊本県精神保健福祉センターが行う若者を対象とした相談のご案内

イライラ、
気分の落ち込み
やる気がでない

家族関係や
友人関係が不安

いじめや暴力などの
被害で、つらい
気持ちが続く

家族以外の人との
交流が少ない

どこに相談してよ
いのか分からない

対象：中学校卒業後から成人の人、ご家族、学校の先生などの支援者。
内容：熊本県精神保健福祉センターにて、臨床心理士、精神保健福祉士、保健師、医師がご相談に応じます(電話にてご予約ください)。
料金：相談は無料。医師による診察の場合は、保険診療となります。

ご相談・お問い合わせ先
熊本県精神保健福祉センター
〒862-0920 熊本市東区月出3丁目1-120
☎ 096-386-1166 (祝日を除く月～金9:00～16:00)

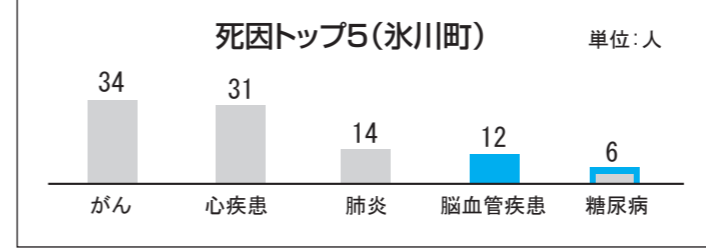
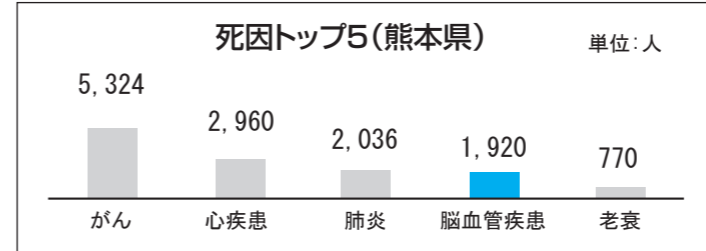
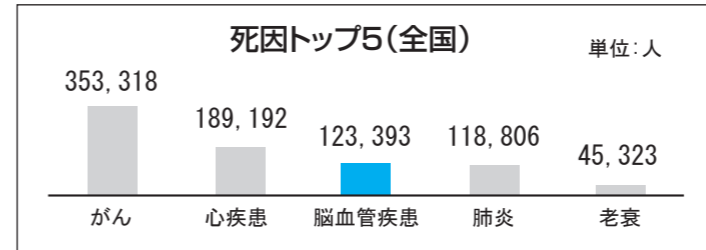


お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎ 52-5852 (直通)

けんこうこうだ・よ・り

「脳血管疾患」を予防しよう!!

寒冷期で特に脳血管疾患が多発する時期です。「生活習慣病」は、毎日の生活習慣の積み重ねが引き起こす病気で、年間死亡原因の約3分の2です。自分の生活習慣を点検し、予防の意識を持って寒い時期を過ごしましょう。

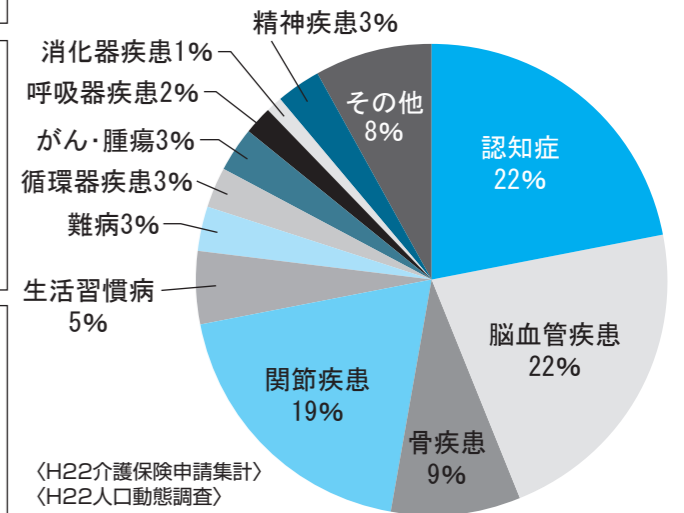


氷川町は脳血管疾患で亡くなる人が少ないように感じますが、後遺症を残しやすい病気であることが心配です。

氷川町の介護保険申請理由の約2割は脳血管疾患が原因なのです。



介護保険申請理由(H22)



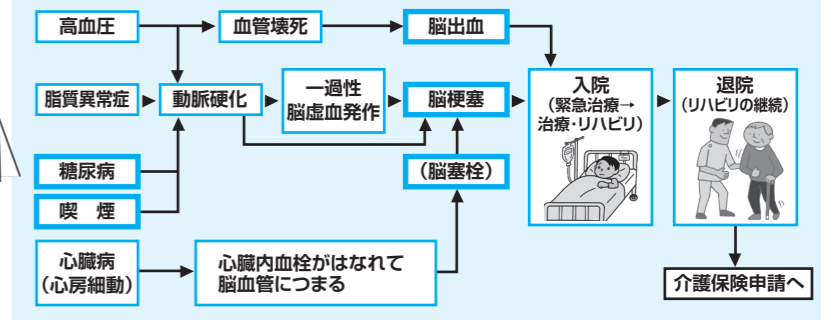
★たばこは危険!

脳血管疾患で死亡する危険性が1日平均40本煙草を吸う人だと4倍も高くなるという統計があります。がんや心疾患になる可能性も高くなるので、新しい年に「禁煙」をチャレンジしてみませんか?



私は糖尿病なのですが、糖尿病も危険性が高いんですね。1日40本くらい吸うので、大きな病気にならないように禁煙しようと思います!

●一般的な脳血管疾患の治療の経過



脳卒中前触れチェック

- 体の片側がしびれたり手足に力が入らない
- 足がもつれて歩けない
- 話したいのに急に言葉が出なくなる
- ろれつが回らない
- 物が二重に見える
- 人の言うことが一時的に理解できない
- 片眼が見えなくなったり、視界の半分が見えない
- 食べ物が一時的に飲み込めない

参考文献：厚生労働省「生活習慣病を知ろう」

気をつけたいのは、これらの症状が全部出るわけではないことです。5～15分くらいで治まることもあります。こういった前触れ発作があったら早く病院で診てもらってください!



【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎ 52-5852 (直通)