

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人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：健康センター相談室  
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

### 『寝酒について考えてみましょう』

#### アルコールと睡眠

日本は、諸外国に比べて寝酒の習慣をもつ人の割合が高く、2008年の厚生省研究事業の実態調査では、男性の9%、女性の5%に認められました。

アルコールが睡眠に及ぼす効果で最もはっきりしているのは、眠気を引き起こし、寝付くまでの時間を短くすることです。睡眠障害には、寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めるなどさまざまなタイプがありますが、アルコールは寝つきが悪いタイプにはうってつけのようです。このため、普段あまりお酒を飲まない人が、少量飲んだ場合には睡眠時間が長くなる傾向があります。

それでは、大量に飲んだ場合はどうでしょうか。お酒をたくさん飲んだのでよく眠れると思っていても、夜中に目が覚めた経験はないでしょうか。量が多い場合にはリバウンド現象を起して、睡眠の後半部分が浅くなるのが知られています。実は、寝付くまでの時間も耐性が働き、飲む量を次第に増やしていないと同じ効果が得られなくなります。



#### 睡眠に対する影響

大量飲酒は、睡眠時無呼吸症候群を引き起こします。この影響は特に入眠直後の数時間が強く、その間は何回も目が覚めるために睡眠不足になります。また、アルコールは睡眠中の体動を増加させたり、その利尿作用のために夜中にトイレに行く回数を増やしたりして、睡眠を妨げます。

#### アルコール依存症と睡眠障害

アルコール依存症のように大量に飲酒している場合、寝つきが悪くなり、睡眠時間が短くなります。眠れないのでさらにアルコールを飲み、これが睡眠状態を一段と悪化させるという悪循環に陥ります。しかし、ここで断酒に踏み切れば、2～3週間ほどで自然な睡眠に戻ると言われています。



#### 寝酒の習慣はやめましょう

以上のように、総じてアルコールは睡眠の質を悪くして、睡眠不足を引き起こします。また、寝つきの効果も次第に弱まるため、依存を助長する可能性もあります。医学的な根拠から、睡眠障害には、睡眠導入薬をお勧めします。睡眠障害にはさまざまな対応がありますので、医師とよく相談の上、使用しましょう。



引用文献：健康づくり(2013.1) 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

### 今年は人間ドックを受けよう!!

人間ドックは、普段の健診より詳しく体の状態を調べます。また、下記の健診内容を半日程度で受診し、医師や保健師からその日のうちに健診結果について説明を受けることができます。

検査料金は集団健診より高くなりますが、町からの助成があり、特に節目の年齢になる40歳、50歳、60歳の人には多く助成します。

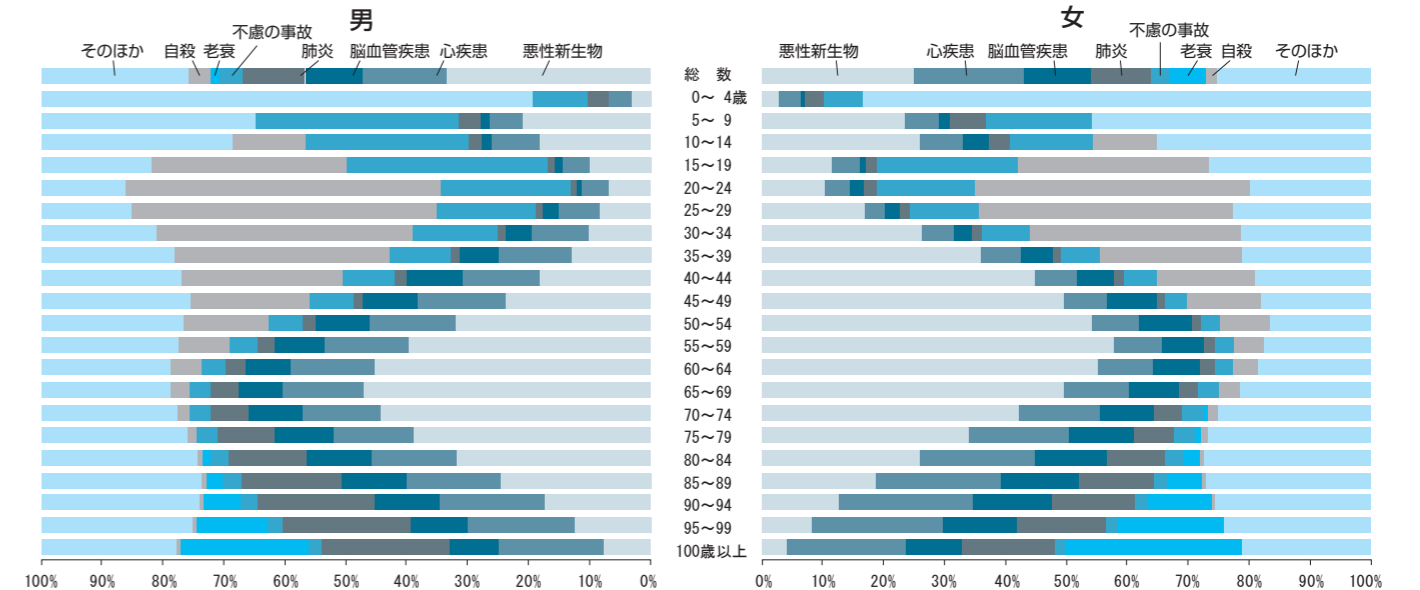
#### 検査項目

- 問診
- 血液検査
- 眼底、眼圧検査
- 心電図
- 血圧測定 ほか
- 診察
- 尿検査
- 肺機能
- 腹部超音波
- 身体測定
- 便潜血
- 胸部X線
- 胃カメラ

※オプションで子宮がん検診・乳がん検診・頸動脈エコー、胸部CT・大腸内視鏡・前立腺がんなどがあります。



#### 性・年齢階級別に見た主な死因の構成割合(平成22年人口動態月報年計の概況)



### 節目年齢の人に各種がん検診の無料クーポンをお届けします

平成26年3月31日時点で下記の年齢の人は、無料で健診を受けることができます。

#### 【子宮頸がん検診】

21歳・26歳・31歳・36歳・41歳

#### 【乳がん検診】

41歳・46歳・51歳・56歳・61歳

#### 【大腸がん検診(便検査)】

41歳・46歳・51歳・56歳・61歳

※ドックでクーポン利用可能な検診機関があります。



40歳代から「がん」の割合が高くなり、男は60歳代、女は50歳代がピークだね。早期発見のために検診が必要なんじゃ!



### 節目年齢の人はチャンス! 同級生で人間ドックに行こう!

節目年齢の人は、さらに安い負担でドックを受けることができます。

- ★40歳 (S48.4.2～S49.4.1生)
- ★50歳 (S38.4.2～S39.4.1生)
- ★60歳 (S28.4.2～S29.4.1生)



◎人間ドックの申し込みは、来月号で募集いたしますので、希望する人はご確認ください。

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)