

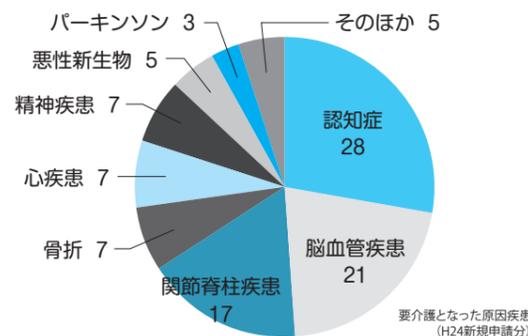
認知症

キャラバンメイトだより No.1

介護が必要となった原因の第1位は認知症！

認知症高齢者は、全国で300万人以上、県内で5万人以上と推計されており、高齢化の進展に伴い、今後も急増することが予想されます。認知症は、脳の病気であり、早期発見・早期診断が極めて重要です。

要介護となった原因は？（氷川町）



氷川町認知症キャラバンメイト

町内の民生委員、介護・福祉に携わる職員などから有志が集まり、1人でも多くの人に認知症を理解していただき、認知症の人とその家族を温かく見守る応援者となっていただけるよう活動をしています。

今後、このコーナーで認知症についてさまざまな情報をお伝えしていきたいと思います。



認知症に関する相談会

日 時：毎月第1木曜日（14時30分～）
場 所：健康センター
相談員：精神保健福祉士・介護支援専門員
・認知症についてお困りのことがありましたらご相談ください。
・認知症介護の体験談を募集しています。
■健康福祉課 ☎52-5852（直通）
■地域包括支援センター ☎52-5355

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：臨床心理士による相談
日 時：毎月最終月曜（14時～17時）
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：心療内科医師による相談
日 時：希望に合わせて医師と調整（13時30分～15時）
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

日 時：毎週月曜日（8時30分～12時）
場 所：健康センター
相談員：保健師・栄養士

こころの健康コーナー

大切な人がパニック障害に悩んでいるご家族のために【気づき編】

■パニック発作

下記13項目のうち4つ以上の症状が同時に起こる状態です。
①心臓がドキドキする②汗がでる③からだが震える④息切れ、息苦しさ⑤喉に何かつまったような窒息感⑥胸の痛み、胸の辺りの不快感⑦吐き気お腹痛の辺りの不快感⑧めまい、ふらつく感じ、気が遠くなるような感じ⑨今起きていることが現実ではないような感じ⑩気が狂ってしまうのではないかとこのまま死んでしまうのではないかとこの恐怖⑪体の一部がジンジンビリビリとしびれる感じがする⑫寒気がする、または熱っぽく感じる。

■パニック発作の症状

- ・病院で心電図や血圧などを検査しても身体的な異常は見つからない。
- ・多くの場合、10分以内にピークになり、30分から長くても1時間以内に治まる。
- ・発作は何回も繰り返す。

発作の後、日常的に心配や不安（予期不安）、発作へのこだわりが強くなり、患者を苦しめて日常生活に大きな支障をきたします。
病院でパニック障害と診断するときには、この予期不安があるかどうか重要な要素になります。
理由の分からない発作をそのままにせず、発作への不安から生活に変化がみられる時は、きちんと医師の診断を受けるように勧めましょう。

【引用文献】家族のためのパニック障害サポートブック 監修杏林大学田島治教授

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

☆あなたにぴったりの健診を受けましょう♪

肝炎検査 40歳以上

今までに肝炎の検査を受けたことがない人にお勧めします。
ウイルス肝炎は発見が遅れると肝がんになる確率が高くなります。

超音波検査 30歳以上

肝臓、胆のう、すい臓、腎臓、脾臓の炎症や石、ポリープ、のう胞（水の袋）の状態を知ることができます。

前立腺がん検診 50歳以上

採血で前立腺がんや前立腺肥大症を発見します。

かくだん 喀痰細胞診検査 該当者のみ 胸部レントゲン 40歳以上

肺の病気（肺がん・結核など）の早期発見ができます。
喫煙歴が長い人は「喀痰細胞診検査」がお勧めです。

胃がん検査 30歳以上

バリウム検査で、胃がん・ポリープ・潰瘍などを発見します。

大腸がん検査 30歳以上

2日分の便を採取して検査します。大腸がんの早期発見ができます。

- ◆若者健診 20～39歳（国保以外も可）
- ◆特定健診 40～74歳（国保加入者のみ）
- ◆後期高齢者健診 75歳以上

身長体重腹囲測定、尿検査、血圧測定、血液検査などを行い、体の中で起こっているだろうことを予測できます。がん検診と併せて体の状態を知る基礎知識情報となります。通院している人も対象となります。
※個別に医療機関で受けることもできます。

元気な毎日のために
家族みんなで受け
ましょう!!



女性の健診項目

乳がん検査 30歳以上

40代以上はマンモグラフィー、30代は超音波がお勧めです。
受診票（A4黄色）には、お勧め以外は***となっていますが、希望で変更が可能です。
※個別に医療機関で受けることも出来ます。

子宮がん検査 20歳以上

子宮の入り口の細胞を取って検査します。必要に応じて子宮体がん検査をお勧めすることもあります。
※個別に医療機関で受けることも出来ます。

骨粗しょう症 30歳以上

ホルモン量が減少する閉経近くから骨量が減少してきます。かかとの骨で計測します。

平成25年度 住民健診のお知らせ

年に1度は、「特定健診」と「がん検診」を受けましょう



【住民健診5月の日程】

※詳しくは5月中旬に各世帯に配布されるチラシをご覧ください。

検診日	受付時間	受付時間	会 場
5月27日(月)	7時～10時	河原・法道寺、北野津、高野道	野津交流館
5月28日(火)	7時～10時	若洲(南)、沖塘(南)、西網道(南)	若洲公民館
5月29日(水)	7時～10時	若洲(北)、沖塘(北)、西網道(北)	若洲公民館
5月30日(木)	7時～10時	栢、有佐、立神・川上	氷川町公民館
5月31日(金)	7時～10時	早尾、今、町	氷川町公民館

【お問い合わせ先】 健康福祉課 保健師 ☎52-5852（直通）