

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

### 認知症に関する相談

相談日：毎月第1木曜日  
時間：14：30～  
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

### 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

### 『日本睡眠学会に聞く 睡眠に関するQ&A』

#### Q1: 眠れない時はどうしたら良いですか?

**A** 眠ろうと焦るほど頭がさえて眠れなくなります。こんな時には一旦寝床から出て本を読んだり、テレビを見たりして眠くなるのを待つ方が気持ちは楽になります。暗い所で一人悶々していると、悪い方にばかり考えてしまいます。このため一人だけなら、電気をつけて明るくするだけでも良いです。寝床に入っても眠れないのを予防するには、いくつか方法があります。まず、就寝前はゆったり過ごし、眠くなってから寝床に入る習慣をつけることです。次に、休日も含めて、規則正しい起床時刻を守り、起床したら日光を取り入れるようにすることです。こうすることで、朝が来たという情報を体内時計に与えていると、次第に寝つきがスムーズになります。最後に、夏や冬には適度にエアコンを使い、心地よくして眠ってください。自然の方が健康にいいと我慢する必要はありません。



#### Q2: 「眠れない」とはどのような状況のことですか?

**A** 寝床に入っても、寝付くのに30分以上かかる(入眠困難)、夜中に何度も目が覚め、再び寝入るのに時間がかかる(中途覚醒)、普段より早く目が覚める(早朝覚醒)、一晩眠っても回復感がない(熟眠障害)といった4つの症状のうち1つでもあれば、不眠ということになります。最も多いのは、心配ごとや痛み、かゆみで一時的に寝付きが悪くなる入眠困難という症状です。慢性疾患(身体・精神)などにしばしば不眠が伴います。不眠症は、大震災や家族の不幸などの急性のストレスで何日間か眠れない急性不眠症と、4週間以上眠れない状態が続く慢性不眠症とがあります。自殺の危険因子として言えば、高校生、大学生、青年が眠れない場合、うつ病や統合失調症である場合が多く、自殺の危険があると判断すべきです。また、中高年で意欲的に仕事をしてきた人が身体的不調や食欲不振、倦怠感などと一緒に「不眠」を訴えたら抑うつを合併していて自殺も危ないと考えられます。さらに、1人暮らし高齢者が眠れないと訴えた場合も、自殺の危険のサインと受け止めて、適切な支援が必要となります。

#### Q3: 「寝酒」は良くない?

**A** 毎晩の飲酒となると、アルコールに対して次第に耐性ができ、寝付きを良くするためには、大量の飲酒が必要になります。そうなれば、寝付きが良くても深い眠りが減少し、早朝に目覚めてしまいます。これは、睡眠の質と量の低下を招くことになります。寝酒に頼らず、きちんと医師に相談し、適切な治療を受けましょう。



引用文献  
『日本睡眠学会に聞く!睡眠に関するQ&A』共生社会政策統括官(自殺対策)HP

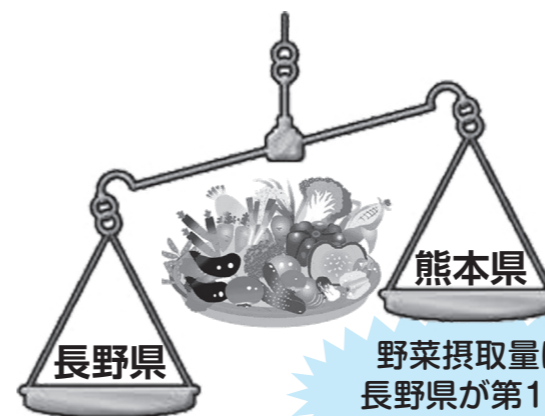
お問い合わせ先:健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

## けんこうだ・よ・り

### ☆がん予防を学ぶ 長寿・がん死亡の低さ共に1位は長野県

今回発表された都道府県別の平均寿命は、男女ともに長野県が1位でした。長野県は平均寿命が長いだけでなく、右の表のようにがんによる死亡が少ない第1位の県です。

熊本県は平均寿命の長さでは男女共に第4位ですが、がんによる死亡の少なさは6位でした。長寿でがん死亡が少ない長野県の人たちの生活と熊本県はどう違うのでしょうか??



#### ビタミンAが多い野菜

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・春菊・モロヘイヤ・小松菜・チンゲン菜など

#### ビタミンB群が多い野菜

かぼちゃ・ピーマン・ブロッコリー・モロヘイヤ・アスパラ・ほうれん草・ソラマメ・とうもろこし・ブロッコリー・カリフラワーなど

#### ビタミンCが多い野菜

高菜・カリフラワー・白菜・キャベツ・れんこん・ピーマン・ゴーヤなど

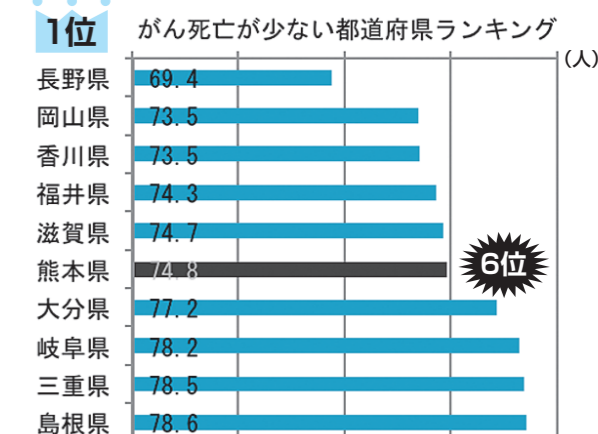


### がん検診・特定健診を受けよう

4月には人間ドックの申し込み受け付け、5月は特定健診・がん検診の通知をお届けします。節目の年齢の人には大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診のクーポン券をお届けします。早期発見により、「がん」も怖い病気ではなくなってきています。年に一度は特定健診と併せて、家族みんなでがん検診を受けましょう!

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

【全がん 75歳未満年齢調整死亡率(2011)対:10万人】



### 熊本県民と長野県民、栄養素摂取で比べると

栄養素	熊本県民	長野県民
ビタミンA	28位	6位
ビタミンB1	29位	4位
ビタミンB2	31位	4位
ビタミンC	29位	15位

### たくさん野菜を取る工夫

- ★ゆでたり、蒸したりして量を減らす
- ★三食に分けて食べる
- ★きんぴらなど日持ちする料理を作り置きする
- ★旬のものを食べる (おいしくて安い!)

