

## 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【治療編】

### ■治療を始めるために

『病院へ受診することを勧めましょう』

パニック障害は、脳内の機能調整が乱れていることが原因で起きる病気と考えられています。放っておいても良くなることはなく、発作に対する不安から外出できなくなるなど徐々に状態は悪化していきます。

『病院にはできるだけ付き添いしましょう』

ご家族には、“本人の状態について医師に伝える”、“治療経過や治療の必要性について本人の代わりに正しく理解する”という大きな役割があります。

『パニック発作が起きたら落ち着いてサポートしましょう』

パニック発作そのものは10分以内にピークになり、30分から長くても1時間以内で収まります。パニックが襲ってきたら「大丈夫、すぐに収まるから落ち着いて」と優しく声を掛けてあげてください。

＜発作のときの周囲の反応＞

- ・呼吸が浅く、過呼吸のようになっていたら、ゆっくりと腹式呼吸するように声をかける。
- ・ズボンやスカート、シャツのボタンをあけ、胸元や腹部を緩める。(呼吸をしやすくし、体の熱を逃します。)
- ・室内や車内の時は、日陰に移動する。(暑さやモワッとした空気がパニック発作を引き起こしやすいと考えるためです)

【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

## 認知症

### キャラバンメイトだより No.2

#### 認知症の早期発見のために

下記は「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめた早期発見の目安です。

いくつか思いあたることがあれば、専門医や地域包括支援センターに相談しましょう。

#### チェックしてみましょう!

- もの忘れがひどい**
- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
  - 同じことを何度も言う・問う・する
  - しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
  - 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 判断・理解力が衰える**
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
  - 新しいことを覚えられない
  - 話のつじつまが合わない
  - テレビ番組の内容が理解できなくなった

#### 時間・場所が分からない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある



#### 人柄が変わる

- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲からいわれた

#### 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

#### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をしても面倒がり嫌がる

出典：公益社団法人認知症の人と家族の会作成

#### 認知症に関する相談会

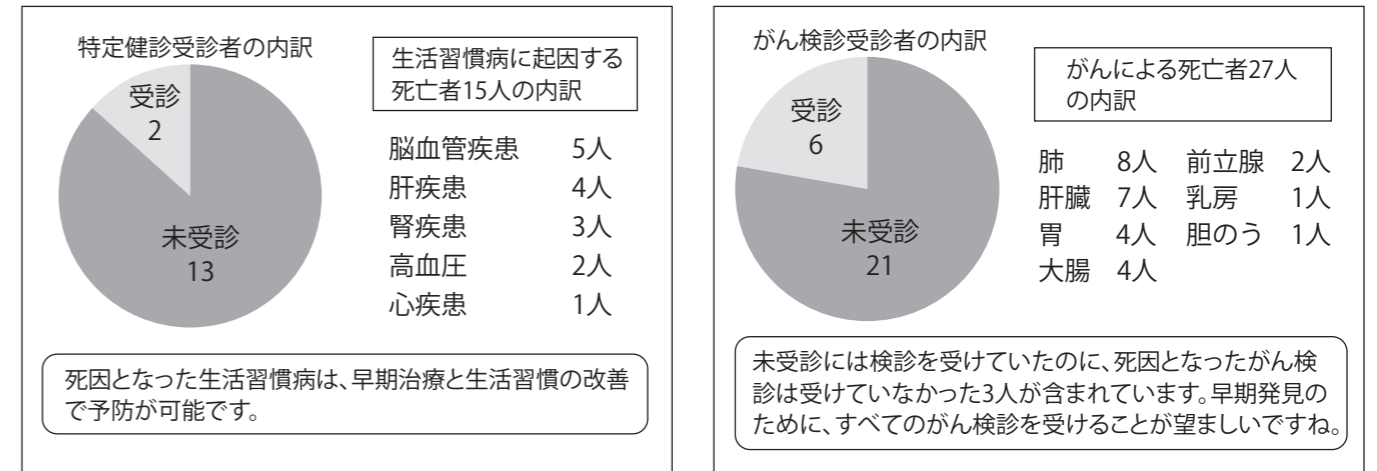
日時：毎月第1木曜日(14時30分～)  
場所：健康センター  
相談員：精神保健福祉士・介護支援専門員  
・認知症についてお困りのことがありましたらご相談ください。  
■地域包括支援センター ☎52-5335  
■健康福祉課 ☎52-5852(直通)



## けんこうこうだ・よ・り

### 「からだ」の声を聴くために特定健診・がん検診を受けましょう

生活習慣病およびがん起因する死亡と健診受診の状況(40～74歳のH21～23年死亡者42人の内訳) ※国保加入者のみ

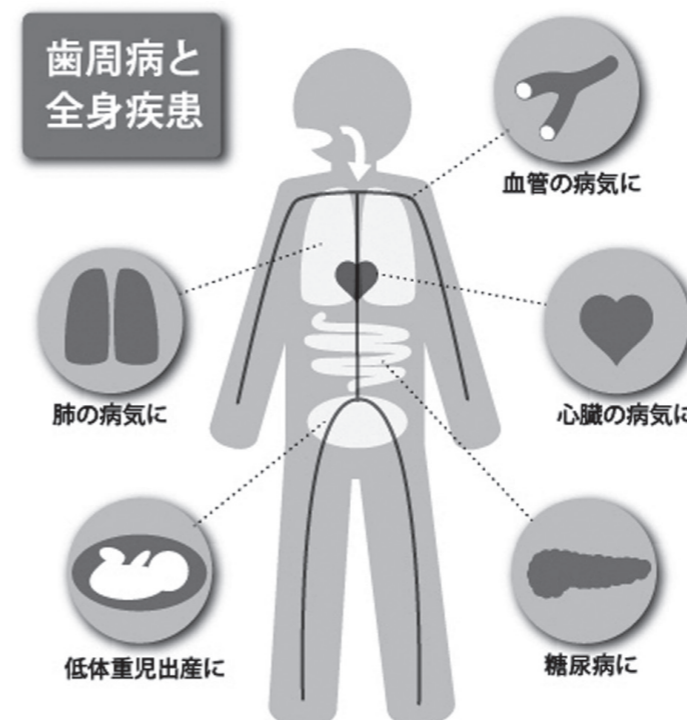


大腸がん検診(便潜血)において、初期の大腸がんを平成23年度に3人、平成24年度に3人発見し、治療をすることができました!!  
採便し提出するだけの簡単な検診ですので、みなさん、積極的に受けましょう!!

「もし、特定健診を受けていたら…がん検診を受けていたら…」  
早期発見早期治療に繋がっていたかもしれません。年に1度は家族みんなで健診を受けましょう!

### 節目の年齢の人に歯科検診受診券をお届けします

500円で受けられます!



#### 受診には

- ①健康福祉課に電話またはメールでお申し込み
- ②受診券が届いたら歯科医院に直接予約する
- ③受診券と保険証を持って医療機関を受診する

対象：平成26年4月1日で40・50・60・70歳になる人  
期間：平成25年6月1日～平成26年1月31日

歯周病は全身の病気とも繋がっていて、お口の健康は身体の健康と大きく関係しています。節目の年齢の方はぜひこの機会に歯科検診を受けてみませんか? 検診では、歯肉の状態や口腔の診査、丁寧なブラッシング指導を受けることができます。

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

【お問い合わせ先】健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通) ✉kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp