

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

ストレスをためないコツを身につけましょう

悩みやストレスは多かれ少なかれ誰にもあり、かつ避けられないものです。たまりすぎると心の病気を招いてしまうことがあります。ストレスに上手に対処するために、毎日の生活習慣を整えましょう。

良質の睡眠

- 安眠できる環境をつくり12時前に就寝
- 就寝直前の飲酒・飲食は避ける
- 毎朝決まった時間に起きる

バランスの取れた食事

- 規則正しく栄養バランスよく
- 誰かと楽しみながら食べる
- 食べ過ぎない
- 飲酒は適量で毎日飲まない

適度な運動習慣

- 今より1日10分多く体を動かそう
- ウォーキングやストレッチなど簡単な運動を
- 家事でよく体を動かそう
- 「またやりたい」と思える程度の頻度・強度で

参考資料：「はじめましょう心の健康づくり」
(監修 横浜労災病院勤務者メンタルヘルスセンター長 山本晴義)

認知症

キャラバンメイトだより No.4

認知症の母の思い出

90歳で亡くなった母は、典型的な大正生まれの気丈な女性でした。自分のことはそっちのけで、私たち子どもと家をしっかり守り、儉約し泣き言を決して言わず、寸暇を惜しんで働く人でした。

80歳のころ、交通事故に遭い、そのことが原因で右半身が麻痺、2年間あちこちの病院を転々とした後、右手が全く動かないまま介護サービスに通う生活が始まりました。すぐ認知症が始まり、体の不自由さと相まって、本人にとって、もどかしい厳しい日々であったと感じ取れました。しかし、気丈さは、つまり頭はまだしっかりしているつもりなので、周りが随分振り回されました。

一番の被害者は父でした。耳の遠い父と認知症の母の部屋は、いつも大きなテレビの音がして、意味のわからない話し声が大声で飛び交っていました。母は物取られ妄想的なものはありませんでしたが、おねしょは決して認めませんでした。濡らした下着を替える最中も、「あんたがしたっだろ」と言ったりする始末。歌は好きで、昔の同じ歌を1日に何回も何回も「こん歌しとるか」といって、歌っていた姿が思い出されます。

認知機能は最初に時間、そして場所・物・人の順に落ちていってとされています。亡くなる寸前までどうにか覚えていたのは夫だけでした。私は息子でしたが、「私の息子は今日はおらんごたる」と私に言い、しょっちゅう来ている自分の娘たちは、「近所の優しい“ねーちゃんたち”」でした。繰り返しの話に、罵声で返すこともしょっちゅうでしたが、今では後悔しています。今年、3回忌を迎える母を懐かしく、少し淋しく思う今日この頃です。

(S)

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
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く8時30分～17時)

★認知症についての疑問、質問、体験談を募集しています。下記までご連絡ください。

相談・お問い合わせ先

- 地域包括支援センター ☎52-5335
- 健康福祉課 ☎52-5852(直通)

お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

けいけんこうだ・よ・り

屋内、屋外でも発生する熱中症にならないために、上手にエアコンなどを使いながら、暑い夏を過ごしましょう。

子どもたちの夏休みも始まり、外出する機会が多くなる季節ですが、猛暑が続く各地で熱中症被害が発生しています。楽しく夏を過ごすために熱中症について学びましょう！

熱中症とは？

●高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱が溜まり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

急に暑くなった日は特に注意！

●気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。

室内にいるときも注意が必要！

●屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にも亡くられたりする事例が報告されています。

暑さの感じ方は人によって異なります！

- 人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力(感受性)は個人によって異なります。
- 自分の体調の変化に気を付け、暑さの抵抗力に合わせて、万全の予防を心がけましょう。



高齢者の人は特に注意が必要です！

- 熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

熱中症の予防

①こまめな水分・塩分補給

特に高齢者の場合、喉の渇きを感じにくいいため、こまめな水分補給を心がけましょう。

②熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整をしましょう。(設定温度28℃にしてクーラーを上手に使いましょう)
- 室温が上がりにくい環境(あさがおやゴーヤなどのグリーンカーテン、すだれ、打ち水など)

③体調に合わせた対策

- 体温調整機能が十分ではない高齢者、障害者、子どもは小まめに検温しましょう。
- 通気性が良く、吸湿性、速乾性の衣服を選びましょう。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。



参考：厚生労働省「熱中症を予防するために」

④外出時の注意



毎日安心して過ごすためには、定期的な健診が必要です。まだお済みでない人のために追加健診を実施します。年に1回は健診を受けましょう！

<8月追加健診で受ける方法>

- ①8月16日(金) 氷川町公民館
- ②8月17日(土) 健康センター
- ③8月18日(日) 健康センター

★受付時間：7時～10時

5月配布の受診券をご持参ください。ない方は、当日受診券を作成します。

★料 金：800円

<病院で受ける方法>

- ①病院へ予約の電話をする
- ②健康福祉課へ申し込む
- ③健康福祉課発行の受診券を持って病院へ行く
- ④約1か月後、結果が届く

★受診期間：平成26年1月31日まで

★料 金：料金800円

【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