

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

こころの病気についての事例を紹介します

「怖くて電車に乗れない」 (大学生Kさん(21歳女性)の場合)

バイトと大学のレポートの2つが重なって、大変な時期がしばらく続いていました。電車に乗っていると考えていたときです。突然、心臓がドキドキし始め、脈が速くなり、空気がうすくなったような感じがして、息をいくら吸っても窒息しそうな気がしました。そのうち手足がしびれて苦しくて、死ぬのではないかと怖くなりました。とても耐えられなくて、途中の駅で降りてしまいました。

それからというもの、また発作が起こるのではないかと心配になり、電車に乗るのがとても怖くてたまりません。以前は何とか乗っていたのですが、今ではほとんど毎日のように途中下車してしまいます。バスも怖くて乗れません。

心臓が悪いのかと思って、病院で検査を受けたのですが、とくに異常はありませんでした。そこで勧められてメンタルクリニックを受診しました。精神科主治医の診断は「パニック障害」でした。

クリニックでは、お薬とリラクゼーション法を習っています。少しずつ改善して、今でもときどき不安にはなりますが、何とか電車に乗れるようになりました。

引用：知ることから始めようみんなのメンタルヘルス(厚生労働省)

認知症

キャラバンメイトだより No.10

介護家族の体験談No.2(前月号の続き)

それから、再々そういう症状が出たので病院で心電図の検査をしていただきました。結果はいずれも「異常なし」の診断でした。私たちも少し安心しました。しばらくの間は、平和な生活が続きましたが、今度は母が変なことを口にするようになりました。「家の神棚さんによか男がおるばい、あんたたち誰々さんが私に会いにこらした、懐かしかった」など言うようになり、頭を小さく前後に振りながら、何かを考えているようなしぐさをするようになりました。私も「これはちょっとおかしい」と思い、専門医に診察を受けたところ、先生から「軽いアルツハイマーです。今のところは軽いですが、だんだんと症状が進んでいくでしょう」と言われました。先生が話されたとおり、だんだんと症状が進んで悪くなっていきました。同じ事を何回も繰り返すようになり、リハビリパンツがなければ生活が出来なくなりました。しかし、現在の母は診断を受けて5年になりますが、あまり症状が進まないようです。体力は年齢とともに落ちていきますので、少しずつではありますが、症状に変化が見えます。(O)【3月号に続く】

認知症早期発見のためのチェックリスト

- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも物を探している
- 話のつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

一つでも当てはまったら「認知症」かもしれません

公益社団法人『認知症の人と家族会』ホームページより抜粋

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)



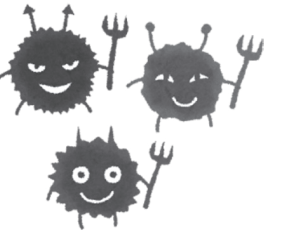
けんこうこうだ・よ・り

感染症にご注意ください

12月後半よりインフルエンザ流行期に入ったと厚生労働省が発表しました。例年1月~3月にかけてインフルエンザ患者数が増加します。インフルエンザ対策をぜひご家庭で取り入れ、感染症に負けない体を作りましょう。

今年度のインフルエンザは?

季節性インフルエンザのウイルスには、A/H1N1亜型(平成21年に流行した新型インフルエンザと同じもの)、A/H3N2亜型(いわゆる香港型)、B型の3つの種類があり、いずれも流行の可能性があります。流行しやすい年齢層はウイルス型によって多少異なりますが、今年も、全ての年齢の人がインフルエンザに注意する必要があります。



感染経路は2つ

飛沫感染(ひまつかんせん)

感染した人がせきをするなどで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体の中に入り込む



接触感染(せつしょくかんせん)

感染した人がせきを手で押さえた後や鼻水をぬぐった後にドアノブやスイッチなどに触れることで、その場所にウイルスが付着し、さらにそこに触れた手で、口などに再び触れることで、粘膜を通じて感染する

インフルエンザの予防法は?

- ① 手洗いを習慣づける
- ② 流行時には人混みを避ける
- ③ 栄養、休養、睡眠を十分に取る
- ④ 部屋の換気と保湿に心がける。

手洗いは30秒程度時間を掛けて洗いましょう!!



流水でよく手をぬらした後、せっけんを付け、手のひらをよくこすります。



手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

インフルエンザにかかったらどうすればよいの?

- ① 早めに医療機関を受診して治療を受ける
- ② 安静にし十分な休養を取る。学校や職場へは無理して行かない
- ③ 水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給する
- ④ 周りの人へうつさないためにマスクを着け、外出を控える
- ⑤ せきエチケットを守る

せきや鼻水が出る時はマスクを使用し、他の人が触れないようにしましょう! 学校保健法では発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで登校できません。



最新のインフルエンザの正しい情報を知るには?

【厚生労働省ホームページ】
〈トップページ〉<http://www.mhlw.go.jp> 〈専用ページ〉<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/>
※関連サイト 国立感染症研究所感染症疫学センター <http://www.nih.go.jp/niid/ja/diseases/a/flu.html>
参考資料：熊本県ホームページ、政府広報オンライン

【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