

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

アルコール依存症について

お酒は「百薬の長」とも「万病のもと」ともいわれます。飲み過ぎが習慣化してからアルコール依存症になるまでの期間は、男性で20年以上、女性はその半分の期間と言われます。

Q. 節度ある適度な飲酒は？(壮年男性の1日量)

A. ビールなら500ml、日本酒なら1合弱、25度焼酎なら100ml、ワインなら2杯です。

Q. 依存症になるリスクが高まる量は？(1日量)

A. ビールなら3本、日本酒なら3合弱、25度焼酎300ml、ワインなら6杯程度です。

Q. 依存症は治るの？

A. 早期に治療を始めれば、それだけ治療効果が上がりやすい病気です。依存症の手前で、きちんとした対策をとれば肉体的な問題だけでなく、社会的にも少ない損失で回復が期待できます。具体的には週1~2回の飲まない日をつくるなどの、減酒でも回復可能なことが多いです。

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるように、本人は病気を認めたくない傾向にあります。まずは、家族で抱え込まず相談窓口にご相談ください。

参考資料：厚生労働省ホームページ「メンタルヘルス~こころの病気を知る~」より

認知症

キャラバンメイトだより No.11

介護家族の体験談No.3 (前月号の続き)

しかし、95歳になった現在でも、食べることで排泄をすることは、母自身が行っており、着替えなどもそろえておけば、母自身が行います。食欲も旺盛で大変なものです。おしゃべりをさせると、30分から1時間ぐらいは大きな声で何度も同じ言葉を繰り返しながらおしゃべりをして、私たちにはしゃべらせません。我が家にはお客がよく来ます。全て自分のお客さまと思ひこんでいます。私や妻のお客でも横取りして、自分のお客にしてしまいます。それほど元気に過ごしています。しかし、時々何かを考えて元気がないときがあります。そのときは、私から喧嘩を売ってみると、負けず嫌いの母はすぐに反応して元気を取り戻します。そういうことから、母の性格を良く把握している私が介護を担当し、妻には食事の担当をお願いしています。我が家の生活が暗くならないように注意していますが、一番注意をしなければいけない点は、私と妻の仲が良すぎず、悪すぎないことです。

仲が良すぎると、母は少し嫉妬するようで、母の機嫌が悪くなります。逆に妻と仲が悪くなると、母が心配して「少しかわいくなってやんなっせ」、「しょげとらさない」と言い妻の肩を持ちます。このように、いろいろと問題はありますが、なるべく生活できるように努力しています。(おわり)

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)

~認知症の症状(その1)~

「見当識障害」…比較的早くから現れます。
※見当識(けんとうしき)とは、現在の年月や時刻、自分がどこにいるかなど基本的な状況を把握すること。

まず、時間や季節感の感覚が薄れる

何回も念を押しておいた外出の時刻に準備ができない。日付や季節がわからない、自分の年がわからない。

進行すると迷子になったり遠くに歩いていこうとする

近所で迷子になったり、どうして歩いて行けそうにない距離を歩いて出掛けようとする。

人間関係の見当識はかなり進行してから

すでに亡くなった母親が心配しているからと、遠く離れた故郷の実家に歩いて帰ろうとすることもある。

元気な80歳を迎えるために! お得なお知らせ

元気な80歳を迎えるために!
お得なお知らせ



「特定健診」

受ける派

血圧が高い、やや太り過ぎと言われた

体重が減ったら血圧も改善した



忙しいし...

受けない派

どうもないし...具合が悪いと病院に行くから大丈夫

こんなに(＞_＜)



「特定健診」は

あなたの健康への道を誘導してくれる案内板のようなもの。こっちこっち!と健康への道を手招きしてくれます!

★★★平成26年度の健診のお知らせ★★★

みんなにお得!

地区で受ける

特定健診の項目に「眼底検査」と「心電図」を追加します!

★眼底検査で何が分かる?

眼底は体の外から血管の状態を確認できる唯一の場所で、この検査では眼底の血管の状態から動脈硬化の程度が分かります。人間ドックにはある項目でしたが、特定健診でも受けられるようになりました。



★心電図で何が分かる?

心臓の血管の動脈硬化の状態と不整脈が分かります。特に高血圧が心臓を傷めることが多いので、健診で高血圧と判定された人に行います。



特定健診の日程は5月中旬ごろに各ご家庭へお届けいたします。5月末から6月に行われる各地区の集団健診か医療機関での個別健診をお受けください。

40・50・60歳の節目の人に お得!!

★節目ドック補助 30,000円→補助35,000円に←んと増額!!
(社会保険の人も受診できます)

○人間ドックの胃がん検診はより詳しく分かる胃カメラを実施
○人間ドックの子宮がん・乳がん検診は、集団健診や個別健診と同じ自己負担でより詳しく分かります。



「元気だし」「どこも悪い所ないし」「まだ若いし...」と思うあなた、こんなに安く自分の体を知る機会を逃すのはもったいない!!
ぜひ、特定健診か人間ドックにお申し込みください!



人間ドックのお申し込みは広報ひかわ4月号の折り込みチラシをご覧ください

○人間ドックを希望される人は申込期間が4月1日(火)~14日(月)となっています(電話でも可)。
○節目ドックの対象年齢の人には個別通知でお知らせいたします。



【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