

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

どんなふうにご相談すればいい?

困ったとき、真っ先にあなたの力になってくれるのはおそらく親です。今はまだ親に話したくないのなら、以前悩んだとき、ちゃんと話を聞いてくれた友達はいませんか。



学校の先生やスクールカウンセラーはどうでしょうか。知り合いに話したくないときは、公的な相談窓口や、こころを専門にみてる病院など、こころの専門家に相談する方法もあります。

相談できる人は誰でしょう

- 普段、深い話なんてしないけれど、信頼できると思える友達
- あまり親しくはないけれど、なんとなく引かれるものを持っている先輩
- 厳しいから嫌いだけれど、いざというときは頼れそうな部活の顧問の先生
- あなたを子どもの頃から知っている、おじさん、おばさん、いとこのお姉さん、お兄さん
- 具合が悪かったとき、面倒をみてくれた保健室の先生
- いつも何かと声を掛けてくれるスクールカウンセラー

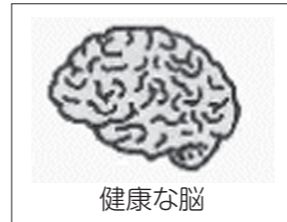
引用：こころをメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～(厚生労働省)

認知症

キャラバンメイトだより No.20

認知症を正しく理解しましょう

認知症を引き起こす主な病気について



病名	症状・特徴	脳の状態
アルツハイマー病 (認知症の約50%)	比較的早い段階から記憶障害、見当識障害の他、不安・うつ・妄想が出やすくなります。	変性疾患で脳の細胞がゆっくりと死んで萎縮した状態
レビー小体型認知症 (認知症の約15%)	パーキンソン症状や幻視を伴い、症状の変動が大きいのが特徴です。	
前頭側頭型認知症 (認知症の約15%)	前頭前野が障害を受けているため我慢・思いやりなどの感情が損なわれ社会性が失われていきます。	
脳血管性型認知症 (認知症の約15%)	脳梗塞、脳内出血、脳動脈硬化などが発症した後に起こる認知症です。	血管が詰まって一部の細胞が死んだ状態
その他	クロイツフェルト・ヤコブ病・AIDSなどの感染症やアルコール中毒も認知症の原因となります。	

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)

★認知症サポーター養成講座を行っています。少人数のグループでも結構です。皆様のご都合に合わせた日時で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)

けんこうのこころだ・よ・り

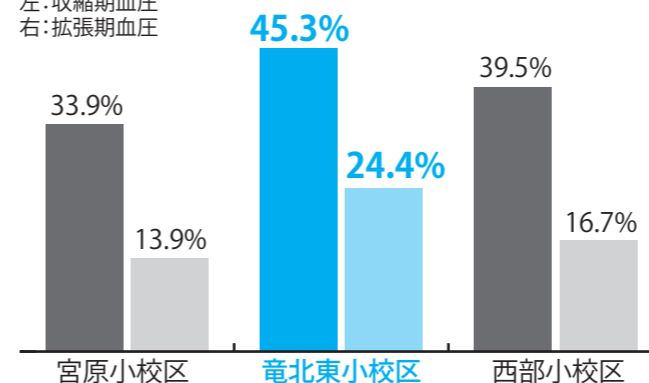
健康を意識して生活している人も、忘年会、新年会と集まりが多くなる年末年始は、それを意識して生活することが難しい時期です。ついつい、飲みすぎや食べ過ぎが続くと、知らないうちに体重がぐっと増えていることも。

今月は、特定健診受診者の特徴的な傾向を校区別にまとめてみました。ちょっとだけ頭の片隅に意識して、楽しい年越しを過ごしていただければいいですね。



平成25年度 特定健診受診者 血圧が高めの人(血圧130/85以上の人)の割合

左：収縮期血圧
右：拡張期血圧

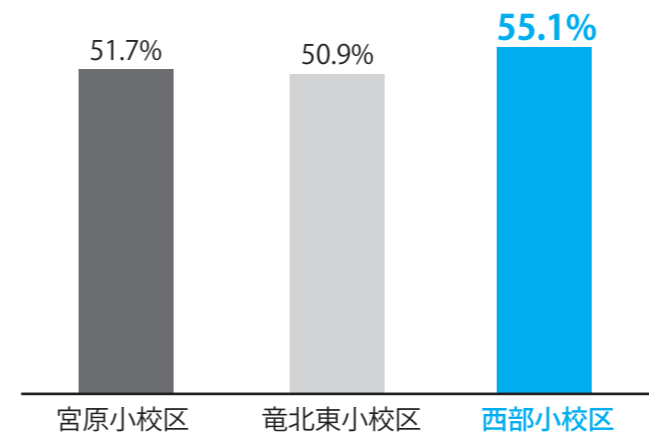


竜北東小校区は、**血圧(上・下)ともに高い人**が多いようです。

- 血圧が高くなる原因は、
- ★塩分の取りすぎ(お漬物、味付けの濃さ)
 - ★太りすぎ(おなか周りが大きい)
 - ★運動不足
 - ★睡眠不足、ストレス などがります。



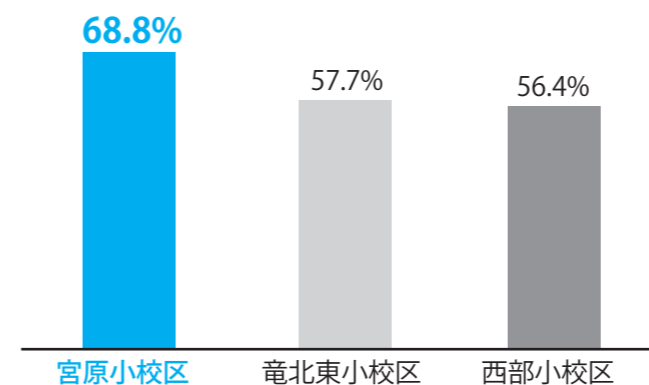
平成25年度 特定健診受診者 LDLが高めの人(LDLコレステロール120mg/dl以上)の割合



西部小校区は、**LDLコレステロールが高い人**の割合が多いようです。

- LDLコレステロールとは、いわゆる悪玉コレステロールで、血管の老化を進めます。高くなる原因として
- ★糖分の取りすぎ(お酒・ごはん・お菓子・ジュースなど)
 - ★太りすぎ(おなか周りが大きい)
 - ★タンパク質の取りすぎ(お肉、お魚など)
 - ★食物繊維が足りない(野菜不足) などがります。

平成25年度 特定健診受診者 血糖値(HbA1c)が高めの人(HbA1c5.6%↑)の割合



宮原小校区は、**血糖値(HbA1c)が高い人**が多いようです。

- 血糖値が高くなる原因は、
- ★太りすぎ(おなか周りが大きい)
 - ★運動不足
 - ★食べ過ぎ(ドカ食い、だらだら食べ、おやつ、果物)
 - ★睡眠不足、ストレス
 - ★インスリン不足(遺伝的要素) などがります。



★「食べ過ぎた日、飲み過ぎた日のリセットは3日以内!」を合言葉に食事や運動で調整してみましょう!

【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