

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

ケースに学ぶ

「お酒がやめられず…、頭はいつもお酒のことばかり(自営業Cさん(52歳男性)の場合)」



私は営業職を続けてきたせいで、付き合いでよく飲んでいましたが、平日だけでした。数年前から毎日飲むようになり、眠るために深酒するようになりました。でも明け方早く目が覚めてしまいます。職場の健康診断で肝機能障害を指摘されたこともありましたが、1カ月くらい酒を断ったこともあり、酒はいつでもやめられるだろうと軽く考えていました。

最近、休日には昼から飲んでしまうようになり、再び肝機能障害も指摘されました。いったんやめてみましたが、1、2日すると動悸や汗が出てきて落ち着かなくなります。そうなるとお酒のことがいつも頭から離れず、いろいろ言い訳しつつ、ついお酒に手が出てしまいます。2、3日間ずっと飲んで仕事を休む日も出てきました。

このため、妻に強く勧められて、精神科を受診しました。そこで先生にアルコール依存であると診断されました。自分の意志で酒をやめるのは難しいと一大決心をして、断酒するために入院治療を選びました。退院後は自助グループの断酒会に毎週参加するようになり、断酒を継続しています。もっと早く治療を受けていればと考えることもあります。

引用：「知ることからはじめよう 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.21

認知症の症状~中核症状と行動・心理症状~

中核症状とは

脳の細胞が壊れることによって、直接起こる症状を「中核症状」と呼びます。

記憶障害

何度も同じことを言ったり聞いたりするなど

見当識障害

家の中のトイレの場所が分からないなど

理解・判断力の障害

二つ以上のことが重なるとうまく処理できない

実行機能障害

うまく料理がつかれないなど



行動・心理症状とは

中核症状に対し、本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合って、精神症状や日常生活における行動上の問題が起きてくることもあり、行動・心理症状と呼ばれています。

元気が無く引っ込み思案になる、怒りっぽくなる、家の整理・整頓ができなくなるなどの症状がありますが、周囲の理解や対応方法や工夫で良くなることもあります。

認知症サポーター養成講座

11月18日、反甫サロンで認知症サポーター養成講座を行いました。



★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

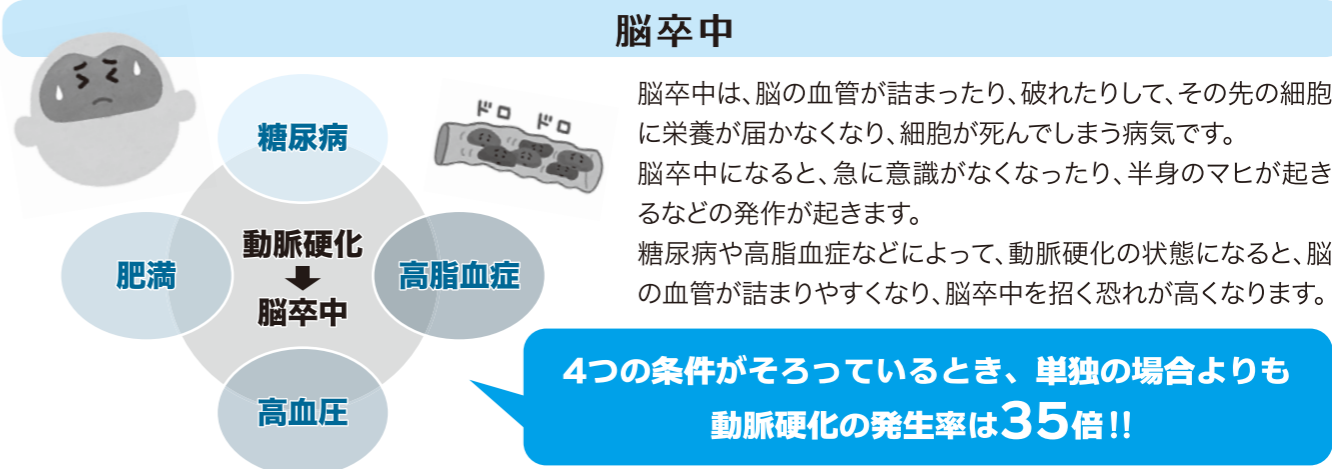
■健康福祉課 ☎52-5852 (直通)



お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

けいんこううだ・よ・り

寒い冬の間は、脳卒中の発生のリスクが高くなる時期です。夏よりも寒い時期の発生率は、なんと約1.5倍！年の初めに、今の生活習慣を見直してみませんか？



脳卒中

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして、その先の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまう病気です。脳卒中になると、急に意識がなくなったり、半身のマヒが起きるなどの発作が起きます。糖尿病や高脂血症などによって、動脈硬化の状態になると、脳の血管が詰まりやすくなり、脳卒中を招く恐れが高くなります。

日常生活での予防法

血圧管理

血圧の治療をしている人は内服を確実にしましょう。冬場は次のことに注意してください。

- 夜間のトイレは上着を着る
- 浴室やトイレを保温する
- 朝の洗顔はお湯を使う
- お風呂場が温まっていないため一番風呂は避ける
- 薄着で寒いところに出ない

排便のコントロール

便秘による排便時の力みで血圧が上がります。特にくも膜下出血の20%は用便中に起こっています。



- 食物繊維を多くとる(野菜をたくさん取る)
- 水分をちょこちょこ取る
- 脂質が多い食事を避ける

過度なストレスを避ける

ストレスによって急激な血圧の上昇を引き起こします。睡眠不足や睡眠薬代わりの飲酒も避けましょう。



適度な運動

適度な運動は男女を問わず脳卒中のリスクを下げる事がわかっています。

- 体を冷やさないように洋服を着て運動をしましょう
- 空腹時、早朝寒い時は避けましょう



もうひとつの予防法は「年に1回は健診を受けること!!」

自分の体の中で何が起きているのか？

検診の項目(血圧、検尿、心電図、血液検査など)から血管の状態や心臓、腎臓などを知ることができます。【国民健康保険加入者の自己負担:800円】

近くの医療機関で1月31日まで特定健診が受診できます

治療中の人も特定健診の対象者です。ご希望の人は健康福祉課までご連絡ください!

期限はあと少し!!

《参考資料》厚生労働省ホームページ

【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