

## 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 医師  
（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

## 依存症で悩んでいませんか

### 依存症家族ミーティング

熊本県精神保健福祉センターでは、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症を抱える人のご家族が、依存症についての正しい知識、家族の対応や役割について学び、同じ悩みや体験を持つ人との交流を通して、ご家族が健康で自分らしい生活を送っていただけるように、「依存症家族ミーティング」を開催します。

お気軽にお越しください。

- ◆日 時：3月4日（水）14時～16時
- ◆場 所：八代保健所 1階会議室
- ◆講 師：NPO法人 熊本ダルク センター長 田邊 忠司 氏
- ◆参加費：無料
- ◆お問い合わせ先：熊本県精神保健センター

☎096-386-1166（平日9時～16時）

※熊本県精神保健センターでは、個別相談にも応じますので  
お気軽にお問い合わせください。



## 認知症

### キャラバンメイトだより No.23

### 認知症の症状その2 ～見当識障害～



見当識障害は認知症になると、早くから現れる障害です。

見当識とは…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

**時間** まずは時間や季節の感覚が薄れることから現れます

- 何回も時間を聞いたりする
- 季節感の無い服を着たり、自分の年が分からなくなったりする

会話の中に「もう春ですね。暖かくなりましたね」など、季節や日付を感じさせる内容を意識して、盛り込みましょう。

**場所** 進行すると道に迷ったり、遠くに歩いて行こうとします

- 暗くなると道に迷うようになる
- 自分の家ではないと言って、実家に帰ろうとする
- とんでもない距離の所へ歩いて行こうとする

自分の家かどうかで言い争うよりも居ても安心できる場所だと思ってもらえることが大事です。思い出の品や家具などを持って行くなどしてみましょう。

**人物** 人間関係の見当識はかなり進行してから現れます

- 娘に「おばさん」と言ったりする
- 亡くなった母に会いに行ったりする

否定するとかえって混乱したり、怒ってパニックを起こすこともあります。訴えをしっかりと聞いて、不安を減らしましょう。

### 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て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）

## けいこさんこころの健康コーナー

高齢化問題で最も重要視される認知症。最近の医学の進歩によって、認知症は高血圧や糖尿病など生活習慣病を予防すれば、その進行を抑制できそうだということが明らかになってきました。

先月号では認知症と生活習慣病の関連について特集しましたが、今回は「認知症予防となる生活習慣病予防」についてまとめました。より効果的な予防法とはどんなことでしょうか？

## 認知症予防に効果的な あんなこと・こんなこと

### 睡眠の質を良くする

夜間の血圧コントロールがうまくいき、  
**脳が十分休まることが認知機能を保つ**  
ためにも重要です。

### 血管をしなやかに保つ

血圧や血糖、コレステロールなどの治療やコントロール  
をすることで、動脈硬化を抑えることができます。  
**高いままにしておかないことが大事です。**

### 運動と計算を一緒に！

歩きながら計算するなど、**2つの課題を同時にこなす**と記憶をつかさどる「**海馬**」の機能に**効果がある**といわれています。  
体も脳も使っていきましょう。  
**歩くルートを毎回変えて考えながら歩く**とより効果的です。



### そして 禁煙!!

喫煙によって脳の血流が悪くなると血管が固くなり、詰まったり破れるような状態になることで、結果的に血管性の認知症にもつながります。  
禁煙を補助するような貼り薬や飲み薬がある禁煙外来がお勧めです。



### 一番の予防法は…自分の状態を知るための「特定健診」!!

今の体の状態、血管の状態がどうなのかを知る方法として「**特定健診**」があります。  
高血圧や高脂血症などで治療をしている人も「特定健診」を受けている人のほうが、年間の医療費がぐんと少ないことが分かってきました。  
今の状態を理解して、どんな生活が一番良いのかを知ることが一番の予防法です。詳しくは、広報ひかわ4月号に折り込まれる人間ドック申込書をご覧ください。  
人間ドックや町の特定健診を年に1度は受けましょう！

参考資料：国立循環器病研究センター 脳神経内科猪原匡史講義資料

【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