

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

10代にもある「こころの病気」 注意したいサインについて①

「こころの病気」は10代でも決して珍しいものではありません。いくつかのストレスが重なったり、ストレスのケアが十分にできないときは心の調子を崩してしまうこともあります。

どのようなSOSサインに気を付ければいいのか。自分だけでなく友達の変化にも気を付けてあげられるように、注意したいサインについて知っておきましょう。

気分が落ち込む

思いどおりに物事が進まなかったり、ショッキングなことに会ったりしたときは、とてもつらい気持ちになるでしょう。そんな経験は誰にでもあります。しかし、気分がひどく落ち込む、楽しいことが何もないといった状態が続いているときは、ちょっと心配です。

さらに、毎日泣いてばかりで眠れない、頭が重い、ご飯がおいしくない、人と話すのが面倒だから一人で居たいといった状態が長く続いている場合は、もしかすると「うつ病」になっているかもしれません。学校に行くのもつらくなってくるかもしれません。

うつ病は心のエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態です。自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望が持てなくなったり「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。心も体もつらくて、これまでできていたことができなくなっているようなら、誰かの助けが必要です。一人で抱え込まないで、家族やスクールカウンセラーなど信頼できる人に今の苦しさを話しましょう。

心の専門家(心療内科医、精神科医、臨床心理士など)に相談することが大切です。

認知症

キャラバンメイトだより No.24

認知症の症状その3 ~理解・判断力の障害~



認知症になると、物事を考えることや判断にも支障が出てきます

①考えるスピードが遅くなります

時間を掛ければ、自分なりの結論に至ることができます。



急がせないことが大切

②二つ以上のことが重なると、うまく処理できなくなります

一度に処理できる情報の量が減り、念を押そうと思って長々と説明すると、ますます混乱します。



一つ一つ区切って、分かりやすく伝える

③いつもと違う出来事で混乱しやすくなります

夫の入院など、予想外のことが起こったときに混してしまうことがあります。



生活にリズムを持たせ環境を替えない工夫を

④目に見えない仕組みが理解できなくなります

○電気製品や自動販売機の仕組みが理解しにくい ○観念的な事柄と具体的なことが結びつかない
(俵約は大事と言いながら、セールスマンの口車に乗って、高価な羽布団を何組も買ってしまふなど)

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)

けんこゆうだ・よ・り

氷川町では健康増進法に基づいて、平成27年から平成34年までの健康増進計画「健康ひかわ21」を策定しました。健康格差の縮小、医療費の伸びの抑制を大きな目的として、生活習慣病や重症化予防を行うため、がん、循環器疾患など9つの項目に分けて、課題と今後の方向性をまとめました。

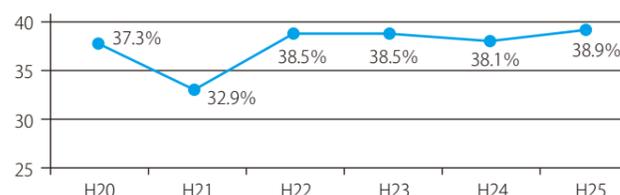
今月は、その中から「循環器疾患」についてお知らせします。

氷川町の健康の現状と課題

- 特定健診・保健指導率共に国の目標値60%に達していない。
- メタボリックシンドローム該当者及び予備軍が増加傾向にある。
- 脂質異常症の人の割合が多く、治療中の疾患があり病院に通院中の人にも未治療者が多い。
- 慢性腎臓病のリスクである尿たんぱくの割合が多く、将来の人工透析患者の増加につながるリスクが大きい。



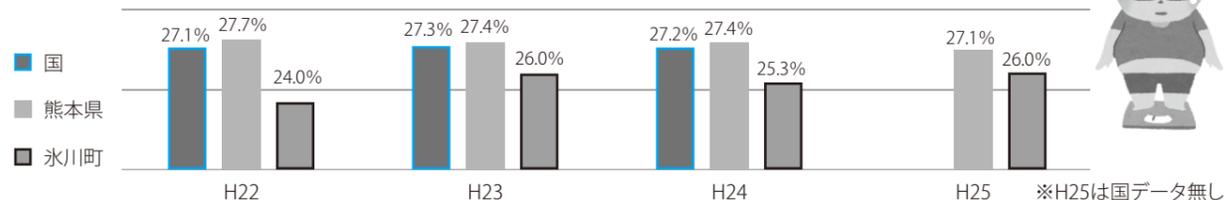
平成20~25年 特定健診受診率



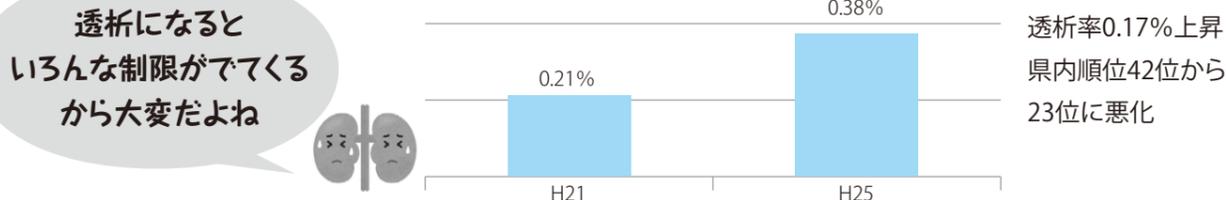
60%まで
まだ届かない!

大きな病気のリスクが
高くなるメタボの人は
増えているみたい

メタボリックシンドロームの該当者および予備軍の人数と割合の経年変化(国保連合会提供資料)国・県との比較



氷川町における透析率



透析になると
いろんな制限がでてくる
から大変だよね

町ではこんなことを目指していきます

1. 「高血圧」「脂質異常症」の人の減少
 - ① まずは受診!未受診者を減らそう!
 - ② 治療中断になっている人に受診継続のお誘い
 - ③ 健診の数値がとて高い人からまずは訪問、お電話!
2. メタボリックシンドローム該当者・予備軍の減少
 - ① 健診を受けてみないとわからない!「まずは健診を受けましょう」運動を。
 - ② 健診結果説明会時や訪問など、個別に保健師、管理栄養士ががっちりサポート!

なんてっ?! 健診の費用は
自分の国民健康保険税が使われとるて?
こらあ、健診受けんば損ばい!



【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