

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②

気分が落ち込む

初めてのことで不安になったり、人前で緊張することは誰にでもあるでしょう。しかし、こうした不安や緊張がとて強くて、普段の生活に支障があったり、自分のしたいことができなくなっている場合は「不安障害」という病気かもしれません。

不安障害はストレスが引き金となって起こることが多い心の病気です。恐怖心や集中困難、ちょっとしたことでビックリする、といった心のサインとともに、寝つきが悪い、筋肉がコチコチに硬くなる、疲れやすい、のどに何か詰まった気がするといった体のサインもあります。

強い不安を感じる場面では、急に心臓がドキドキして、息苦しさやめまいなどが襲ってきて、死ぬのではないかと恐怖を感じる「パニック発作」を起こすこともあります。

このようなときには、早めに家族に相談して、心の専門家に相談しましょう。



認知症

キャラバンメイトだより No.25

認知症の症状その4 ～実行機能障害～

健康な人は、頭の中で計画を立て、たとえ予想外のことが起きても、適切に対処することができます。しかし、認知症になると、計画を立てたり、按配したりすることができなくなり、日常生活をうまく営めなくなります。



健康なときであれば…

スーパーマーケットで大根を見て、みそ汁を作ろうと思ったら「冷蔵庫に油揚げがあったから入れよう」と考えて買いものをします。

実行機能障害が起きると…

冷蔵庫の油揚げの存在を忘れていたので、大根も油揚げも買ってしまいます。夕食の準備に取り掛かったときには、買って来た大根も油揚げも忘れて、冷蔵庫を開けて目に入った別の食材でみそ汁を作ります。このようなことが繰り返され、油揚げが冷蔵庫にあふれるといったこととなります。同じ食材が冷蔵庫に溜まりだしたら、注意して見守りましょう。

保たれている能力を活用する支援を

認知症があっても、そばで見守り・声掛けがあれば料理を作ることができます。「今日のみそ汁は大根と油揚げだね」と言ってくれる人がいれば食事の準備もできます。ちょっとした支えで認知症の人にはできることがたくさんあるのです。

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)

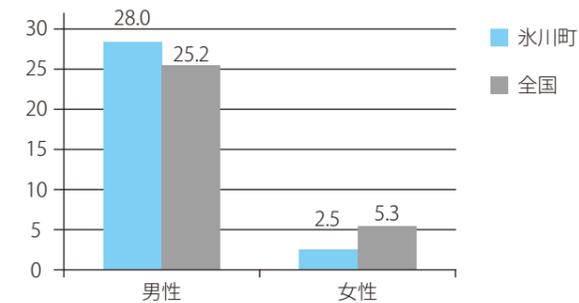
けいこんこううだ・よ・り

氷川町では、健康格差の縮小、医療費の伸びの抑制を目的に、健康増進法に基づく平成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、課題と今後の方向性をまとめています。

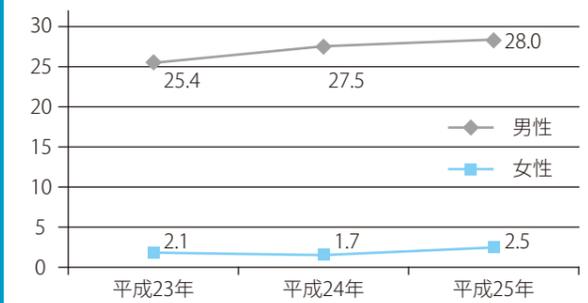
今月は5月31日の「世界禁煙デー」にちなんで、健康ひかわ21から「たばこ」についてお知らせします。

氷川町の喫煙の状況

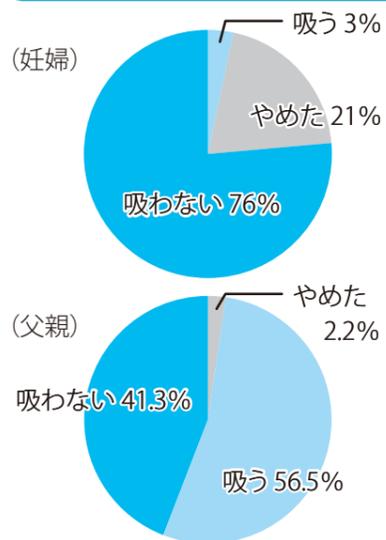
喫煙率(平成25年特定健診データ男女全国との比較)



氷川町の喫煙率の推移(平成23~25年特定健診データ)



平成25年母子手帳交付時の喫煙状況(妊婦93人)



JT(日本たばこ産業株式会社)による2014年「全国たばこ喫煙者率調査」の結果では、女性の喫煙率は10.5%。

平成25年母子手帳交付時における、氷川町の妊婦の喫煙率は「吸う」「やめた」を合わせると24%であり、とても高いことが分かりました。

- 父親の喫煙率 吸う 52人(56.5%) やめた 2人 吸わない 38人
- 父母ともに喫煙しない人 34.7%

- ★たばこを吸う人って少しずつ増えているんだね
- ★全国と比較したら、男性はちょっと多いよね
- ★妊婦さんの約4人に1人は、たばこの経験がある!
- ★両親がたばこを吸わない家庭って約3人に1人?

・・・氷川町の人結構タバコ吸っているのかも!



町ではこんなことを目指してやっていきます

1. たばこを吸う人を減らそう

①たばこって怖い?妊婦・小中学生にタバコの害からくる病気をもっと知ってもらおう!

COPD(慢性閉塞性肺疾患)がん、脳卒中のこと

②やめたい人へ専門家の紹介~禁煙外来で確実な禁煙への道~

2. 吸う人吸わない人が共存できるように、分煙のススメ

①家庭、職場、公共施設などでの分煙をもっと進めよう

②みんなに知ってほしい、副流煙の害を家族、地域から。

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? ころあ、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