

## 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③



周りに誰もいないのに声が聞こえる

周りに誰もいないのに声が聞こえたり、いつも人に見られている気がする、周りの人が自分に危害を加えようとたくらんでいるようで怖い、不気味なイメージが目に見えたり、といったサインが続いている場合は「統合失調症」という病気の始まりかもしれません。

統合失調症は、現実と非現実の境目があいまいになって、考えのまとまりが悪くなる病気。順序立てて物事を考えることができない、意欲が低下して身の回りのことをするのもおっくうになる、その場に合った感情が生まれず、人とのコミュニケーションがうまくできない、いつも同じ考えが頭の中を支配している、といったサインがあります。

初めのうちは、気分が落ち込んで集中力や、やる気がなくなる、眠れないといった、うつ病のようなサインのほかが目立ったり、不安や緊張で神経過敏になったり、考えが頭の中でスピードアップしたり、逆にスローダウンしたような感覚を覚えたりします。

いつの間にか自分をとりまく世界が変わってしまった気がして、心が不安定になり、これまでできていたことができなくなった、家から出られない、眠れなくてつらい、というときは、早めに家族に話して、心の専門家に相談してみましょう。

厚生労働省「こころもメンテしよう~若者を支えるメンタルヘルスサイト~」より

## 認知症

### キャラバンメイトだより No.26

#### 認知症の症状その5 ~行動・心理症状(BPSD)~

記憶障害などの中核症状がもとになり、本人の性格や素質、周囲の環境や人間関係などが影響して出現する症状です。



#### 元気がなく、引っ込み思案になることがあります

自信を失い、全てが面倒に...

- 周囲が気付く前から、本人はおかしいと気がついていきます。
- これまでテキパキとできた料理も手順が悪く、時間が掛かる上に、うまくできなくなります。「味が違う」「おいしくない」などと言われ、自信を失います。客には出前をとり、毎日の食事もお惣菜ですませるようになっていきます。

- 家の整理・整頓や掃除ができなくなります。片付けるつもりが散らかって収集が付かなくなり、室内はごちゃごちゃして大事なものは見つからなくなってしまうことになりえます。
- 意欲や気力が減退したように見えます。うつ病とよく間違えられ、周囲からだらしなくなったと思われることもあります。
- 全てが面倒になり、以前はおもしろかったことでも、興味が湧かなくなります。

#### 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。皆さん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)



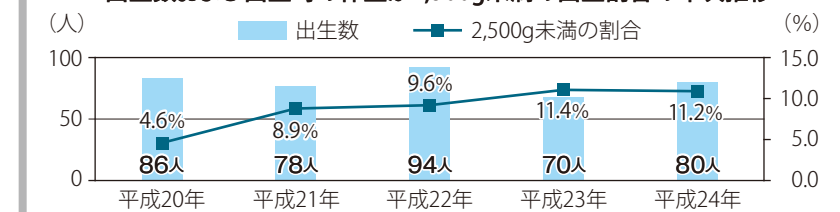
お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

## けいんこううだ・よ・り

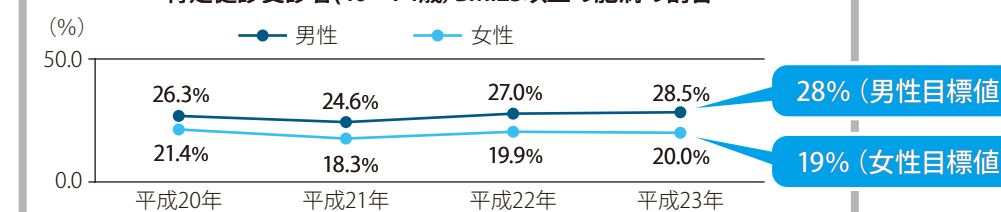
6月は食育月間、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。今月はそれらにちなんで、健康増進計画「健康ひかわ21」から「栄養・食生活」「歯と口腔の健康」について特集します。

### 栄養・食生活

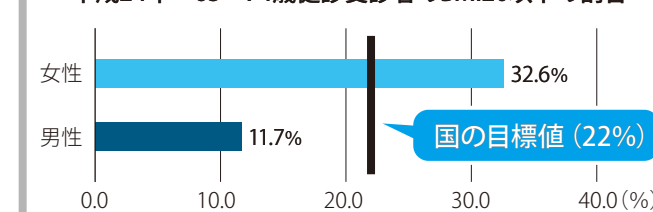
出生数および出生時の体重が2,500g未満の出生割合の年次推移



特定健診受診者(40~74歳)BMI25以上の肥満の割合



平成24年 65~74歳健診受診者のBMI20以下の割合



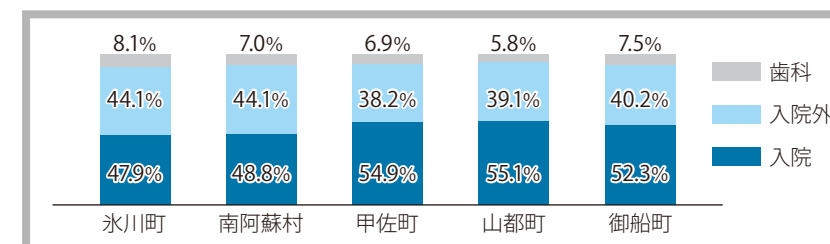
- ★未熟児での出生が少しずつ増えているみたい
- ★氷川町は肥満ではない人でも血糖値が高い人が多いんだって
- ★やせの高齢者は女性にすごく多いんだね!



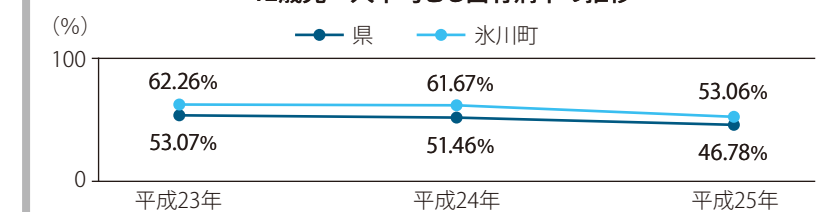
#### 町ではこんなことを目指してやっています

- 1 未熟児の出生を減らそう!
- 2 若い人の肥満、高齢者の低栄養を減らそう! 管理栄養士が活躍します!

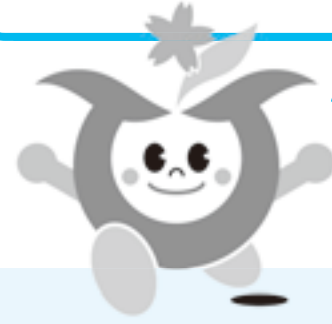
### 歯・口腔の健康



12歳児一人平均むし歯有病率の推移



- ★同規模市町村と比較して、歯科にかかる費用が高いみたい
- ★12歳児の一人平均むし歯保有率は県よりも少し高いんだね
- ★節目の年齢の対象者の歯周病健診の受診率は1.7%ととっても低いらいよ



#### 町ではこんなことを目指してやっています

- 1 乳歯のむし歯を作らない! …… 赤ちゃん健診から歯科衛生士が歯磨き伝授します!
- 2 永久歯のむし歯を作らない! …… 小中学校でのフッ化物洗口START! 食習慣も見直そう!
- 3 いつまでもおいしく自分の歯で食べる! …… 高齢者の教室、老人会などでも歯科衛生士が活躍!

【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