

## 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

## 心の病気の初期サインに気付く

心の病気は誰にでも起こります。心の不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。

- 気分が沈む、憂うつ、何をしても元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない、胸がどきどきする、息苦しい
- 何とも確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝付けられない、熟睡できない、夜中に何度も目が覚める

### 【周囲の人が気付きやすい変化】

- 服装が乱れてきた 急にやせた、急に太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなったり、1人になりたがる
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えたり、ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある

気になる症状が続く時は、専門機関に相談しましょう



「こころの病気と上手につき合うために」(自殺予防総合対策センター)引用

## 認知症

### キャラバンメイトだより No.28

## 認知症の症状その8 ～行動・心理症状(BPSD)～ 周辺の人が疲弊する「もの盗られ妄想」 ～しまい忘れをきっかけに妄想が起きます～

大事なものをしまい忘れる

中核症状(記憶障害)

いつもと違う場所に預貯金をしまい込み、そのことを忘れる

自立心が強い性格、心ならずも家族に迷惑をかけている状況  
人に頼らず、自立して生きたいという気持ちから、自分が忘れるわけなどないという思いが現れる。

もの盗られ妄想

「通帳が無い。そばで世話をしてくれる人が盗んだ」と言う

無くしものが出てくれば治まる妄想なので、周囲の人はあまり深刻にならず、疑われている介護者が疲弊しないよう、心理的な支援をすることが大事です。こういう妄想は時期が来れば自然に見られなくなります。

もの盗られ妄想がより複雑な妄想になることもあるため、専門医に相談を

妄想的になりやすい素質を持った人にストレスがかかったときに、単純なもの盗られ妄想から「家の財産をねらっている」とか「家に乗っ取られる」といった妄想に発展します。これには「妄想的になりやすい」という素質が深く関与している場合がありますので、妄想を治療する抗精神病薬が効果を上げることが少なくありません。

単純なもの盗られ妄想にしては訴えがオーバーだったり、執拗(しつよう)だったりするときは、妄想の対象となっている人を守るためにも、本人の症状を軽減するためにも、認知症を理解している専門医に相談することが重要です。

### 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)

## 笑顔のこころを大切にしよう

特定健診は「大きな病気を予防する」ための健診です。病気を治療されている人も、さらに大きな病気にならないための予防として特定健診は必要です。

今月は、2人の事例から特定健診の重要性について考えてみましょう。

## 特定健診を受けましょう!

### 特定健診を一度も受けず、状態改善できなかったケース(50代男性)

平成19年

Ⅱ型糖尿病発症  
(インシュリン注射を開始)

合併症を発症 目



平成23年

教育入院

合併症を発症 腎臓



平成26年

合併症を発症 心臓



調子が悪く受診した時には、すでに糖尿病を発症されていました。すぐにインシュリン治療を開始しましたが、糖尿病はお薬だけでは治療が難しい病気です。

自覚症状が出た時はすでに悪化しており、残念ながら、糖尿病の合併症である「目・腎臓・心臓」の病気まで進行してしまいました。

特定健診では、検査項目に心電図や腎機能の検査も含まれ、予防の視点で保健師や管理栄養士がサポートします。



### 特定健診を受けて初めて腎機能低下を知り、糖尿病の管理がうまくいったケース(50代男性)

平成26年

- 特定健診を受けたら腎機能の低下を発見!
- 糖尿病治療中だが数値が高かった!

【治療は継続】

保健師・管理栄養士介入

減塩味噌汁を  
3回/日食べとった!

野菜ジュースが  
よかて思っとった!



平成27年

- 色々な気づきから生活が変わった!

腎機能と血糖値が改善!!

腎機能の低下は、普段の生活の中で「自覚症状」として気づきにくく、健診で初めて知ること多いです。早くから腎臓を守るための食事を変えることで腎臓の負担を減らすことができます。「自己流健康法」が意外と落とし穴になることも!

あなたの生活に合った改善策を一緒に見つけましょう!



今の生活の中で、どこをどのように工夫すると血管が詰まる病気(腎臓・心臓・脳など)を予防ができるのか、それを見つけるのが「特定健診保健指導」です。

- ♥ 8月21日(金) 氷川町公民館
- ♥ 8月22日(土) 健康センター
- ♥ 8月23日(日) 健康センター

いずれも7時から10時までが受付時間です。  
朝食は取らずにお越しください(お水は大丈夫です)。



【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