

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

不眠~寝付けない、何度も目が覚めるのはどうしてですか~

私たちの睡眠は「安心な状態になったら眠る仕組み」「疲れたら眠る仕組み」「夜だから眠る仕組み」の3つで調節されています。

したがって、安心できない状況にある時、脳が疲れていない時、体と脳が夜の状態になっていない時に、よく眠れない状態に陥ることになります。

試験の前の日に緊張して眠れなくなった、昼間にあった嫌なことを思い出して眠りに付けなかったという経験は誰にでもあります。心配ごとで眠れない日が続くと、今度は眠れなかったらどうしようという不安が、就床時刻が近づくにつれて高まってきます。こうなると出来事と関係なく、毎晩寝付くのに苦労するようになります。

睡眠不足になると日中の眠気が強くなり、夜は深く眠るようになります。長く起きていると、脳が疲労してくるのに関係しています。これは、活動中に疲労した脳を積極的に休ませる機能です。

遅くまで仕事が続いたなどの理由で、睡眠時間が不足している時は布団に入るとぐっすり眠ることになります。

一方で日中不活発に過ごしていると、睡眠がだんだん浅くなってきます。

こうした眠る仕組みの働きが悪くなるだけでなく、体に痛みや異常な感覚があると、眠れない状態になります。眠ろうと横になると、足の異常な感覚で、動かしていないといられなくなるレストレスレッグス(おすむす脚)症候群、眠り始めに手足が繰り返してびくつくせいで、目が覚めたり、眠りが浅くなったりする周期性四肢運動障害、眠ると息が詰まってしまうため、睡眠が浅くなり、夜中に目が覚める睡眠時無呼吸症候群などがあります。

「みんなのメンタルヘルス」(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.29

自分のことや周囲で起こっていることが正しく把握できなくなると、行動がちぐはぐになり、日常生活にも支障がでてきます。

- ① 図書館で数時間過ごすのが日課のAさん。ある冬の日、いつもより2時間遅く出かけたため、暗くなった帰り道で迷い、夜遅く疲れ果てた姿で自宅に戻ってきた。
- ② Bさんは月曜日の朝、通っている病院に行こうと自宅を出たが迷子になり、昼過ぎに、とぼとぼと家に戻った。
- ③ Cさんは夕方になると、遠くの郷里に帰ると言って、たびたび家を出て行こうとするが、ある日、介護者が目を離れた際に出て行き、行方不明になり、翌日、思いがけない場所で保護された。
- ④ Dさんは妻と買い物の途中、行方不明になり、2日後に遠く離れた町で保護された。

認知症の症状その9 ~行動・心理症状(BPSD)~ 日常生活に支障が出てくる行動障害

「徘徊」には必ず原因があります。原因を考えて対応しましょう

場所の見当識障害が原因です。昼間、風景が見えれば大丈夫なので明るいうちに帰るように工夫すれば一人で活動できます。

通い慣れた道でも迷子になるくらい場所の見当識障害が進んでいますので、送り迎えをすることを考えましょう。

脳の活性が徐々に下がってくる夕方に、場所や時間の見当識障害が深まることがあります。昼寝などで夕方の意識をはっきりさせたり、対応が困難なときは専門医に相談しましょう。

常に誰かの見守りが必要になります。介護の支援を受けましょう。

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)

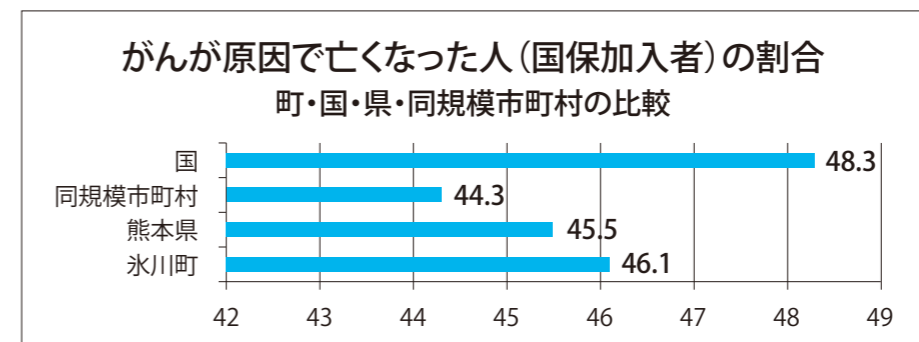
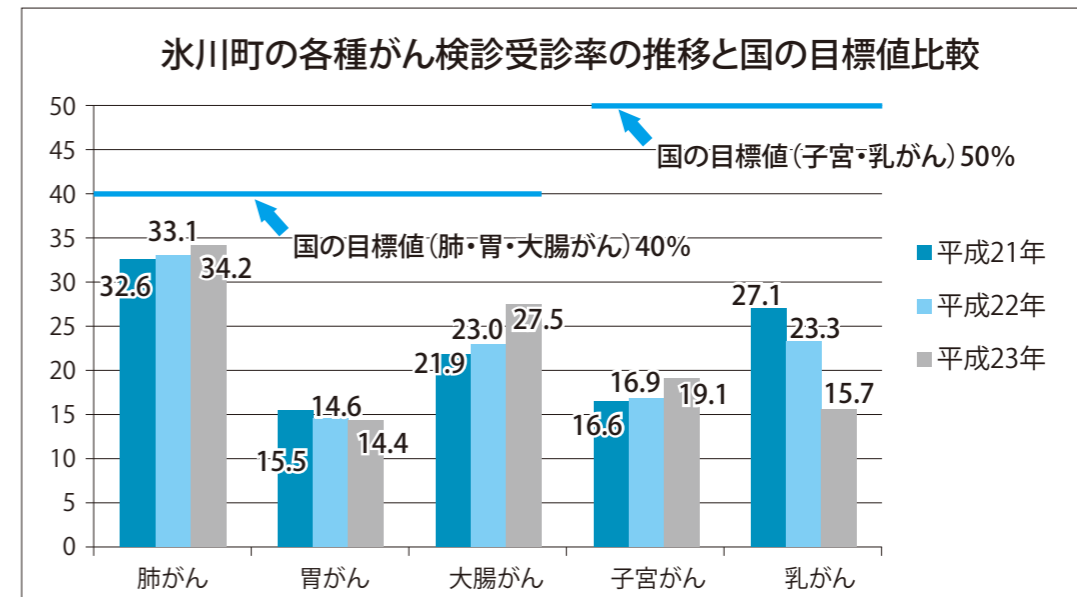


けんこうこころだ・よ・り

9月は「がん征圧月間」です。2人に1人は何らかの「がん」に罹患(りかん)するといわれていますが、喫煙や過剰飲酒、食生活など生活習慣が大きく影響する疾患も少なくありません。

健康づくり推進計画である「健康ひかわ21」では、早期発見と進行がんの減少を大きな目的としています。今月は氷川町の現状と課題、そして取り組みについてご紹介いたします。

氷川町における「がん」の現状



- 子宮がん・大腸がん・肺がん受診率は年々増えている
- 一方で乳がん・胃がん受診率は減少傾向みたい
- 国の目指す受診率目標値にはまだまだ足りない
- 「がん」で亡くなった人は県や同規模市町村で比較すると少し多いみたい



氷川町ではこんなことを目指してやっています。

たくさんの人にがん検診を受けてもらおう作戦!

- ★もともと受けてほしい! → がん検診を知ってもらうための広報活動
- ★受けやすい環境づくり → 子宮がん・乳がん検診は6月から11月まで病院で受けることもできます。
- ★年齢などの基準に合った人へ無料クーポンを配布 → 健診を受けるきっかけづくりに!



お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852(直通)

【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