

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

睡眠不足とうつ病

健康の保持増進のためには、7時間から8時間の睡眠時間が適正と言われています。しかし、必要な睡眠時間には個人差があるので、時間と共に睡眠で十分に休養がとれているかどうか大切となります。従って「日中に強い眠気を覚える」「休日に寝だめをしてしまう」といった人は睡眠が不足している可能性があります。

睡眠不足が長時間持続すると不安や抑うつが強まるという研究結果（国立精神神経医療研究センター）も出されています。

氷川町の特定健診（平成25年）を受診した人のうち、全体で24%、40歳代後半の女性では46%が「睡眠不足がある」と答えておられました。氷川町では「睡眠による休養が十分とれる人を増やす」ための取組を行っています。

「私の休養法」募集します

皆さんが取り組まれている休養法「睡眠不足にならないための方法」を教えてください。今回応募いただきました「私の休養法」は、11月29日（日）開催の健康づくり大会（別紙チラシ参照）にて紹介させていただくとともに、町の健康づくりの取り組みの参考とさせていただきます。

応募方法：健康福祉課へメールにより、ご応募ください（11月10日締め切り）。
✉kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp



認知症

キャラバンメイトだより No.31

アルツハイマー病

早期ほど薬で進行を遅らせることができます。初期から使い始めると健康な時間を長くすることも可能になります。

脳血管性認知症

治療は可能です。薬や身体活動を高めるリハビリテーション、脳梗塞など、脳血管性認知症の原因となる病気の再発防止などにより、進行を止める可能性が高くなります。

認知症の診断・治療 その2

～認知症の治療～

行動・心理症状には原因や状況に応じた療法を

中核症状以外の幻覚、妄想、うつなどの症状や失禁などの行動上の問題

原因や状況に応じて、薬物療法や心理療法、環境の調整、周囲の人の理解など対応方法の工夫をします。正しい見立てで、起きている症状の原因を推定し、支援・治療方針を決め、現実的な対応をすることが重要です。※行動・心理症状とは①脳の細胞が壊れたこと（器質因子）②持って生まれた素質（素質因子）③心理的環境要因（社会心理的因子）が複合的に関与して起こります。

今後の見通しを立て備えることが必要です

認知症の経過は個人差が大きく、進行の遅い人や進行が止まってしまう人もいます。進行すると身体機能の低下が起こり、数年から十数年の経過で歩行ができなくなり、寝たきりになります。最終的には食べ物を飲み込むことができなくなり、肺炎を繰り返すようになります。

終末医療や介護の方針については、家族や後見人などに任せなければなりません。認知症が進行した後の見通しを立て、自分の意志にかなった生活を送るためには日頃から周囲の人に自分の生き方を理解してもらえるように心がけることが重要です。

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た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）

けんこうだ・よ・り

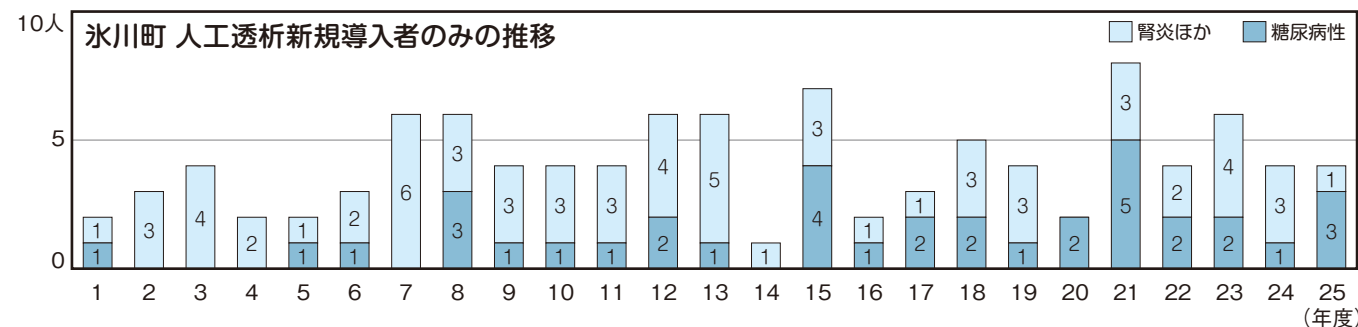
11月9日から15日は「全国糖尿病週間」です。全国糖尿病週間は国連が定める11月14日の「世界糖尿病デー」に合わせて、日本糖尿病協会が昭和40年に制定しました。

当時、農家の収穫も終わり柿の実の赤くなる頃、「日頃忙しくて気に掛けずにいた糖尿病のことも調べて見よう」という意味で始まったものだそうです。心臓病や脳血管疾患などに大きく影響する「糖尿病」ですが、予防可能な疾患でもあります。健康づくり推進計画「健康ひかわ21」からピックアップした氷川町の現状と課題はどんなところにあるのでしょうか。

特定健診での血糖値（HbA1c）経年変化

年度	HbA1c測定	5.5以下	5.6～5.9	6.0～6.4	6.5以上 再)7.0以上	再掲 未治療	治療	
平成23年度	1,175	348 29.6%	551 46.9%	194 16.5%	82 7.0%	48 58.5%	34 41.5%	7.0%
					41 3.5%	18 43.9%	23 56.1%	3.5%
平成24年度	1,272	449 35.3%	562 44.2%	175 13.8%	86 6.8%	41 47.7%	45 52.3%	6.8%
					43 3.4%	15 34.9%	28 65.1%	3.4%
平成25年度	1,289	513 39.8%	529 41.0%	160 12.4%	87 6.7%	29 33.3%	58 66.7%	6.7%
					49 3.8%	7 14.3%	42 85.7%	3.8%

- 血糖のコントロールが悪いとされるHbA1c6.5以上の人は年々減少傾向にある
- 血糖の数値が高い人は年々治療につながっている
- 治療をしている人の血糖コントロール目標値HbA1c7.0以上の人は少し増えている



- 糖尿病を原因とする人工透析の新規導入者は約5割
- 予防可能な人工透析導入者を減らすために血糖コントロール維持できるような支援が必要

こんなことに取り組んでいます!!

★糖尿病の治療が必要な人を減らす

★コントロールが悪い人を減らす

- 専門医と連携を図りながら保健師・管理栄養士がサポート!
- 医療が必要な人を医療につなぎ、治療中断者を減らす
- 健診未受診者を減らし、対象者の掘り起こしを図る



特定健診を800円で
近くの医療機関で受診できます!!

健康福祉課へ
お電話ください

合併10周年記念 氷川町健康づくり大会開催のお知らせ

町民の健康づくりを推進するためのイベントです

詳細は後日配布のチラシや氷川町ホームページをご覧ください

〈期日〉平成27年11月29日（日）13時30分～



【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