

## 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

## 「アルコール依存症」とは

### 長年の習慣的な飲みすぎがもたらす病気

お酒は「百薬の長」とも「万病のもと」とも言われます。適量の飲酒は健康にいいといわれますが、多量のお酒は心身に好ましくない影響を及ぼします。時間や場所を選ばずにお酒が飲みたくなり、飲み始めたら、やめられなくなるといった状態になる人もいます。この段階はもしかしたらアルコール依存症かもしれません。飲みすぎが習慣化してからアルコール依存症になるまで、男性で20年以上、女性はその半分の期間とされています。

### 危険な量はどのくらい?

アルコール依存症の発症が少ない「節度ある適度な飲酒」は壮年男性で1日ビール500ml以下(日本酒1合弱、25度焼酎なら100ml、ワイン2杯程度)に相当します。

1日の飲酒量がこの3倍になると「飲みすぎ」となり、アルコール依存症になるリスクが高まると警告されています。単純計算すると1日にビールなら3本を超える量に当たり、お酒に弱い人でない限り、ついおいしく飲んでしまう量といえます。

日頃から適量を守る、1週間に1~2日は飲まない日をつくる、という習慣を身に付けましょう。

参考：自殺予防総合対策センター「みんなのメンタルヘルス」



## けんこうだ・よ・り

健康増進計画「健康ひかわ21」で氷川町の課題として考えている9つの項目の中から「飲酒」の項目を今月は取り上げてみました。

脳梗塞などの血管の病気になるリスクは、1日の飲酒量が男性で44g(日本酒で換算して約2合)、女性で22g(日本酒に換算して約1合)以上になるとぐんと上がります。飲みすぎ、食べ過ぎに注意して楽しい時間を過ごしましょう♪

### 毎日飲酒をする習慣がある人



[平成25年]

	男性	女性
氷川町	53.7%	8.8%
熊本県	45.3%	8.1%
国	48.0%	7.3%

### 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人



[平成25年]

	男性	女性
氷川町	12.4%	8.3%
熊本県	22.1%	9.1%
国	19.8%	14.2%

氷川町は「毎日飲酒する習慣がある人」が県や国に比較して多いようです。

また、「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人」は国や県よりも低いことがわかりました。

しかし、量は多くなくとも毎日の飲酒は肝臓の負担となります。

ちなみに飲酒の適量は…  
純アルコール20g!  
たまにはノンアルコールビールの日もつくってみませんか?

### 純アルコール20gが含まれるお酒の目安

- ★ビール……中瓶1本(500ml)
- ★焼酎………0.6合(110ml)
- ★ワイン………1/4本(180ml)
- ★缶チューハイ…1.5缶(520ml)



## 認知症

### キャラバンメイトだより No.32

### 認知症予防についての考え方

#### 認知症の予防とは?

認知症発症のリスクを少なくすることで

脳血管性認知症の予防

→ 高血圧症、高脂血症、肥満などの対策が有効です。

アルツハイマー病の予防

→ 運動・食事をはじめとする生活習慣病対策には、発症を遅らせる効果が認められています。

老化による脳の病気の加速因子を防ぐ

→ 脳や体を使わないこと「廃用」は認知症の発症や進行を加速させます。廃用の背景には、うつ病やアルツハイマー病初期に見られるうつ病がしばしば隠れています。



### 脳の活性化を図りましょう

#### ①快刺激で笑顔に

心地良い刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドパミン)がたくさん放出されます。

#### ②コミュニケーションで安心

社会との接触が失われると認知機能の低下を促進させます。友人や家族などと楽しく過ごすことが大切です。

#### ③役割・日課をもとう

人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

#### ④褒める、褒められる

褒めても、褒められてもドパミンがたくさん放出されます。脳を活性化させる学習や活動をするときは、褒めて、やる気が起きるようにすることで。

認知症の予防のためには「何をしたらよいか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

### 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)



## 特定健診

### まだ間に合います!

医療機関での特定健診は1月31日まで!



【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