

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

事例に学ぶ『Cさん(52歳男性)の場合』

お酒がやめられず…頭はいつもお酒のことばかり

私は、営業職を続けてきたせいで、付き合いでよく飲んでいましたが、平日だけでした。数年前から毎日飲むようになり、眠るために深酒するようになりました。でも明け方早くに目が覚めてしまいます。職場の健康診断で肝機能障害を指摘されたこともありましたが、1カ月ぐらい酒を断ったこともあり、酒はいつでもやめられるだろうと軽く考えていました。

最近では休日には昼から飲んでしまうようになり、再び肝機能障害も指摘されました。一旦やめてみましたが、1、2日すると動悸や汗が出てきて落ち着かなくなります。そうなるとお酒のことがいつも頭から離れず、いろいろ言い訳しつつ、ついお酒に手が出てしまいます。2、3日間ずっと飲んで仕事を休む日も出てきました。

このため妻に強く勧められて、精神科を受診しました。そこで先生にアルコール依存であると診断されました。自分の意思で酒をやめるのは難しいと一大決心をして、断酒するために、入院治療を選びました。退院後は自助グループの断酒会に毎週参加するようになり、断酒を継続しています。もっと、早く治療を受けていればと考えることもあります。

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」

認知症

キャラバンメイトだより No.33 認知症の人と接するときの心構え

「認知症の本人に自覚がない」は大きな間違いです。認知症の症状に最初に気付くのは本人です。

きっかけは、物忘れによる失敗、家事や仕事があまくいかなくなるといったことが多くなり、何となくおかしいと感じ始めます。認知症特有の「言われても思い出せない物忘れ」が重なると、本人が何かが起こっていると不安を感じ始めます。

認知症の人は「何も分からない」ではありません。誰よりも一番心配なのも、苦しいのも、悲しいのも本人です。

「9月14日、失ばいばかりであね(娘)に迷惑をかける毎日。じぶんのしていることがわからなくなる。なさげなく、自分がはがしい。ハンカチ、折り紙、サイフ1512円、長いつきあいです。アオゾラさんに行きます。アオゾラさんにリハビリ。自分のした事がわからない今このごろです」(認知症女性の手記より抜粋)

「私は忘れていない!」に隠された悲しみ

認知症になったとき多くの人が「私は忘れてなんかいない」「病院に行く必要はない」と言い張り、家族を困らせます。「私が認知症だなんて!」というやり場のない怒りや悲しみ、不安から自分の心を守るための自衛反応と言えます。

周囲の人が「認知症という病気になった人」の本当の心を理解することは容易ではありませんが、認知症の人の隠された悲しみの表現であることを知っておくことは大切です。

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)

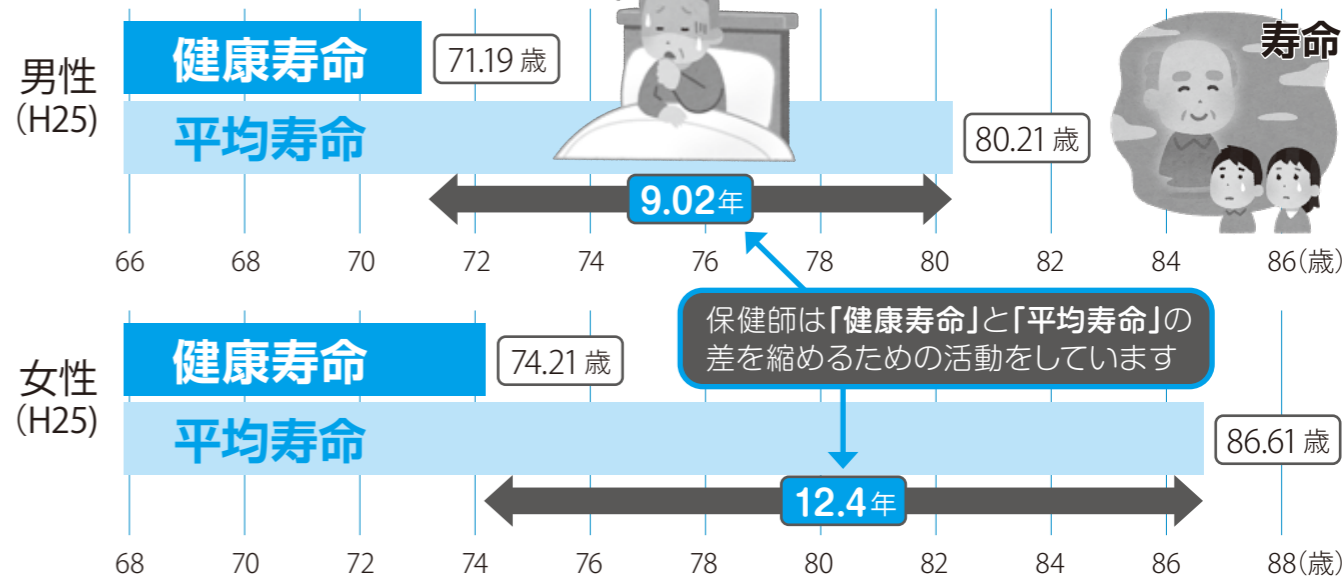
けんこうだ・よ・り

11月29日に行われた「健康づくり大会」では、氷川町の健康課題やいろいろな取り組みの発表があり、「健康」を意識する機会となりました。その中から、保健師のお仕事の紹介を含めて情報を抜粋してお知らせします。

健康のイメージ

やりたいことがやれる

食べたいものが食べられる



★若くして介護が必要になった人の原因

40歳から64歳までで介護が必要になった人(平成26年)

16人中 ▶ 脳梗塞 6人 脳出血 6人 その他 4人

8割は健診未受診

若くして介護が必要になった人16人の内訳を見てみると、脳梗塞が6人、脳出血が6人でした。また、この16人の約8割は健診を受けておらず、高血圧や糖尿病などの既往がある人たちでした。

生活習慣病など、病気を発症しない、悪化しないために保健師がしていること

住民健診の実施

保健指導や健康相談



運動教室



運動で健康管理!
日赤運動指導士による実技講習

栄養教室



食事で健康管理!
管理栄養士によるお話し

特定健診

医療機関での特定健診は1月31日までできます!
ご希望の方は健康福祉課までご連絡ください

【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