

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

~ストレスをためない暮らし方~

ストレスは誰にでもあります。ためすぎると心や体の調子を崩してしまうこともあります。



ライフスタイルはこころの健康にも大切

ストレスと上手につきあうには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質の睡眠、適度な運動習慣の維持が健康の基礎固めになります。

また、ストレスがたまってきたときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中に持つことも大切です。「ゆっくりと腹式呼吸をする」「ぼんやりと窓の外を眺める」「ゆったりとお風呂に入る」「軽く体をストレッチする」「好きな音楽を聴く」など気軽にできることをやってみましょう。お酒を飲んで辛さを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病などの心の病気を引き寄せます。

頭を柔らかくしよう

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。「必ず〇〇しなければならぬ」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまうでしょう。駄目な点ばかりに注意が行きがちです。そんなときに、実際にうまくいっていることに注意を向けてみましょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで気持ちが少し楽になることがあります。

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.34

認知症の人への支援とは



心のバリアフリーと「人間杖」が必要です

認知症の人は自分の障がいを補う「杖」の使い方を覚えることができませぬ。「杖」のつもりでメモを書いてもうまく思い出せず、何のことか分からなくなります。認知症の人への援助には、障がいを理解し、さりげなく援助できる「人間杖」が必要です。交通機関や店など、町のあらゆるところに、温かく見守り適切な援助をしてくれる人がいれば外出もでき、自分でやれることも随分増えるでしょう。

心のバリアフリー社会をつくるのが認知症サポーターの役割です。

関わる人の心構え さりげなく自然が一番の支援

誰でも自分や家族が認知症になる可能性があります。健康な人の心情が、さまざまであるのと同じように、認知症の人の心情もさまざまです。「認知症の人」がいるのではなく、その人が認知症という病気になっただけです。私たちがすべきことは、認知症の障がいを補いながら、さりげなく、自然に、それが一番の支援です。

若年性認知症の人が抱える問題

若年性認知症の人は、働き盛りで就学期の子どもがいる場合も多くあります。また、高齢の人の場合に比べ、周囲の人、そして家族も病気を理解し、受け入れるのに往々にして時間が掛かります。現役途中で認知症になった人への地域での手助けが求められています。



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)



お問い合わせ先：健康福祉課 保健師 ☎52-5852 (直通)

けんころうだ・よ・り

今月号は特定健診での血液検査から見える体の状況について、あるモデルを用いて考えてみました。このように、体の中でどんなことが起こっているかを予測できるのが「特定健診」です。今年は2月1日から人間ドックの募集を行います。自分の体を知ることが「健康」への第1歩となります。広報誌折り込みの「人間ドック募集のお知らせ」をぜひご覧ください。

50代 Aさん(男性)の血液検査



どやんなかよ!

検査項目	検査値	標準
総コレステロール	259 ↑	140~200
中性脂肪	153 ↑	30~150
LDL-コレステロール	185 ↑	50~140
HDL-コレステロール	61	40以上

※脂質の項目のみ抜粋

健診を受けたことがなく、初めて特定健診を受けられました。特に脂質の項目は基準値よりも高いのですが、本人は全く自覚症状もなく、生活で困ることもありませんでした。

●総コレステロール

血液の中のすべてのコレステロールのこと

●中性脂肪

体にある脂肪の一種でエネルギー源になる。体温を一定に保つために大事だが、ありすぎると血管を傷める原因となる

●LDL-コレステロール

細胞膜を作る成分。ありすぎると血管の壁の中に入り込んで「動脈硬化」を起こしてしまう

●HDL-コレステロール

余分なコレステロールを全身の組織から肝臓へ回収する働きがあり「善玉コレステロール」と呼ばれる



データから予想した体の状態

Aさんは、脂質の中でもLDL-コレステロールが多いことが特徴の一つです。

LDL-コレステロールがこのように多いタイプの方は、血管の中に「不安定プラーク」を作りやすくなり、そこから破れて血液の塊ができ、血管を詰まらせる「血栓」ができやすい環境にあります。急に心臓や脳の血管が詰まることが考えられます。

HDL-コレステロール以外のコレステロールのことをnon-HDL-コレステロールといい、170を超すと、大きな血管の障害を起こす可能性が高くなります。



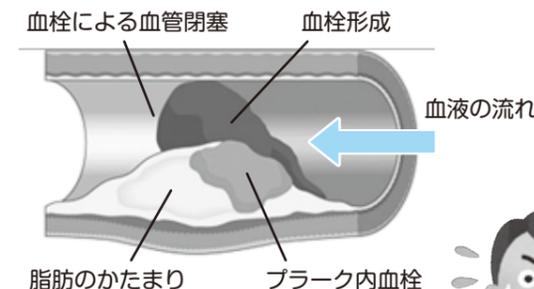
不安定プラーク



安定プラーク



プラークが破れることで急激に血管を詰まらせることも!



Aさんの場合…

(総コレステロール 259) - (HDL-コレステロール 61) = 198

となり、血管の病気の可能性が高まります



【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