



氷川町の相談窓口※相談は無料です

※電話またはメールで健康福祉課保健師へ予約をお願いします。
☎52-7154(健康センター直通)
kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp

◆メンタルヘルス相談

内 容:臨床心理士によるカウンセリング
日 時:毎月最終月曜14:00~17:00
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:受診したいがなかなか受診できない方のために心療内科医が相談を受けます
相談日:希望に合わせて医師と調整します
時 間:13:30~15:00
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)

熊本の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談
熊本のいのちの電話 24時間 年中無休
☎096-353-4343
■「今感じている不安な気持ち、つらいこと。話してみませんか。」
7月1日12:00から24時間無料受付
熊本地震のいのちの電話
☎0120-87-4343(はなそう しみじみ)

こころの健康コーナー

ストレスを軽くする要素〜リラックス

からだリラックスするところもリラックスします。人それぞれいろいろなリラックス法がありますが、ここでは1人でできるリラックス法を紹介します。



(^▽^)/笑う

笑うことで自動的に緊張がほぐれるスイッチが働きます。

(^^)自然の音を聴く

小川のせせらぎなど自然の音には「1/fゆらぎ」と呼ばれる音の強弱の波があり、脳波をリラックス状態のα波に導いてくれます。電車の音やクラシック音楽なども同じような「ゆらぎ」を持っているといわれています。



ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

血行を良くする事でからだにたまった疲労物質が上手に排出されます。



楽しいと思うことをやる

好きなことをやっている時は、気持ちがリラックスします。



※引用:災害後のこころのケアについて(熊本県精神保健福祉センター)

【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師
☎52-7154(健康センター)

けんこう 便利

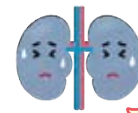
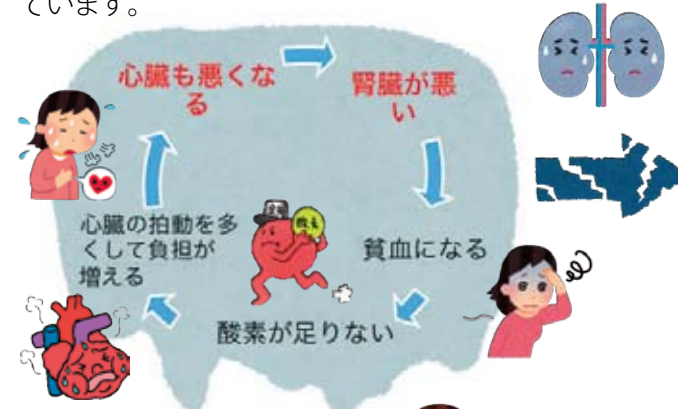
熊本県は徳島県に次いで透析2位になり、これは実は「世界2位の透析患者率」でもあります。国はこの課題に取り組むために住民・かかりつけ医・専門医・医療従事者向けの「予防のための提言書」を今年作成しました。

それぞれの役割を明確にし、一人でも多くの方の重症化を予防するためのものです。今月は透析の原因となる「慢性腎臓病」=CKDの予防のための住民の役割についてご紹介します。

慢性腎臓病=CKDとは??

腎臓の働きが様々な理由で徐々に低下していく腎臓病の総称をいいます。

CKDの患者さんは脳卒中、心筋梗塞などの心血管疾患発症の危険性が極めて高く、腎臓の機能が落ちるだけが問題ではありません。成人の8人に1人はCKDともいわれ、新たな国民病ともいわれています。



慢性腎臓病(CKD)の定義とは?

- ①尿の異常、画像診断、血液等で腎障害が明らか(尿たんぱくが重要)
- ②糸球体ろ過量(GFR)60ml/分/1.73㎡未満
- ①②いずれか、または両方が3か月以上持続すること

CKDは腎臓だけの問題ではなく、全身の血管系の問題としてとらえることが必要です
このCKDの約60%の人は生活習慣病と関連が深く、予防が可能な方なのです

CKDの有無は「尿たんぱく」「腎機能(e-GFR)」で判断します

CKDの発症予防は?



CKDにならないために

〜国民への提言〜

- ◎適正体重、減塩、禁煙に努めましょう
- ◎家庭血圧計と体重測定をし、記録しましょう
- ◎特定健診・職域健診・人間ドックなどを受けて早期発見に努めましょう
- ◎生活習慣病やCKDと診断されたら、しっかりと治療を受けましょう
- ◎健診や医療機関受診時の検査結果を保存しましょう

CKDを発見できるのは特定健診だけ!

最後の集団健診のご案内

10月22日(土)7:00~10:00

会場:健康センター

参考資料:日本腎臓学会編:生活習慣病からの新規透析導入患者の減少に向けた提言

【お問い合わせ先】 健康センター ☎52-7154 メール:kenhuku@town.kumamoto-hikawa.lg.jp 保健師

第42号

氷川町認知症キャラバンメイトだより

〜認知症予防〜

現時点では、決定的な治療法や予防策はありません。したがって「これをやったから認知症にならない」という短絡的な思考に結びつけるのではなく、少しでも発症のリスクを少なくすることによって、認知症の発症を遅らせることが期待されます。

アルツハイマー病発症リスク

・運動不足や肥満、偏った食生活をはじめとする生活習慣病はアミロイドβタンパクの脳内沈着に影響を与え、発症リスクを高める・脳内に蓄積されると認知症を発症

生活習慣病対策で発症リスクを少なくする

脳血管性認知症発症リスク

・高血圧、糖尿病、脂質異常(認知症の危険因子)などは発症リスクを高める

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの予防、治療で発症リスクを少なくする

脳や身体を使わないことで起こる廃用症候群は、認知症の発症や進行を加速させる

脳の活性化や閉じこもり対策などで認知症発症リスクを少なくする

引用:認知症サポーター育成ステップアップ講座用テキスト(全国キャラバンメイト連絡協議会)

「認知症サポーターキャラバン」とは

「認知症サポーター」を養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりに取り組んでいます。認知症サポーターは認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する応援者です。認知症サポーター養成講座は住民の方、金融機関、やスーパーマーケットの従業員、小中学校の生徒などを対象に実施しています。氷川町で受講いただいた方、延1,232人(H28.7.1現在)です。平成28年度は100人以上の養成をめざしています。



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:宮原福祉センター
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 8:30~17:00)



相談・問い合わせ先

地域包括支援センター(宮原福祉センター内) ☎62-3456
健康福祉課保健予防係(健康センター) ☎52-7154