

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

アルコール専門医からのアドバイス

処方箋とアルコールの相互作用
アルコールは、モルヒネ・鎮痛剤・睡眠薬・精神安定剤・抗ヒスタミン剤等と同じ中枢神経抑制薬に属する。そのため、このような薬を飲酒して内服すると、アルコール+薬=過剰投与となります。

薬とアルコールは一緒に飲んではいけません!!

「アルコール・うつ・自殺」は『死のトライアングル』
アルコールは中枢神経抑制薬、飲めば飲むほど抑うつを悪化させる薬物です。「ほろ酔い」の段階では気分が良くなったように感じますが、それは一時の錯覚にすぎず、多量飲酒が原因でうつ病になる(二次性うつ病)ことさえある。また、自殺決行直前にアルコールを飲んでいる人は自殺既遂者の32.8%にもなります。

「うつ」になったら飲酒はSTOP! 過量飲酒は「うつ」「自殺」の元!!

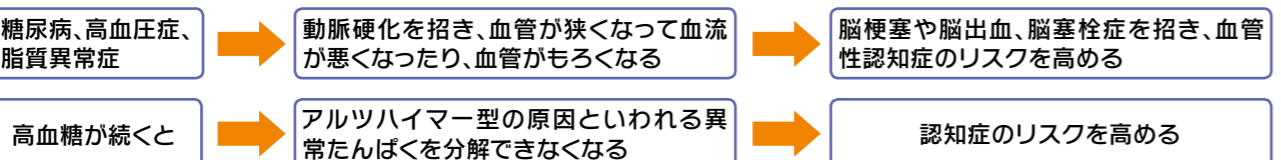
引用「大学生のためのアルコールハンドブック」大野佳枝 著
【お問い合わせ先】 氷川町役場 健康福祉課 保健師 ☎52-7154(健康センター)

第44号 氷川町認知症キャラバンメイトだより

認知症予防は生活習慣病予防から 生活習慣病は血管性認知症のみならずアルツハイマー病の発症にも関与しているといわれています。

生活習慣病とは
○食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの日常生活習慣の積み重ねで引き起こされる疾患で、加齢とともに発症率が高くなる。
○糖尿病、高血圧症、脂質異常症などが元になって起こる動脈硬化、脳梗塞や脳出血などの血管症、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、また、がんや肝臓病、骨粗鬆症などがある。

生活習慣病は認知症の発症に影響



引用:認知症サポーター養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

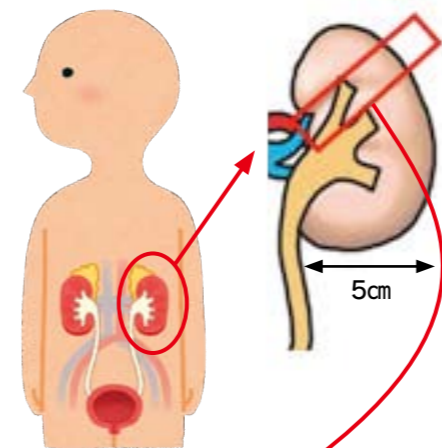
日時:毎月第1木曜日(14時30分~)
場所:宮原福祉センター
相談員:精神保健福祉士・介護支援専門員
※相談会以外にも、地域包括支援センターでは随時相談をお受けします。(土日祝日除く 8:30~17:00)

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

けんこう 便利

師走を迎え、忘年会、新年会など仲間や親せきと楽しい時間を過ごすことが増える時期ですが、あなたの「腎臓」は実は大変なことになっているかもしれません。今月は「腎臓」のお仕事についてご紹介します。

腎臓ってどんな臓器??



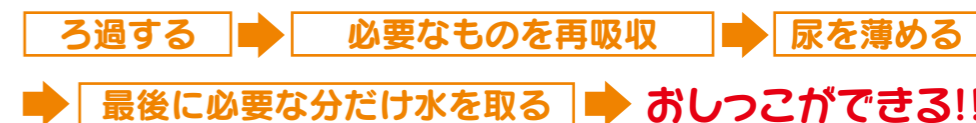
腎臓は、腰部の左右に1つずつ、2個あります。右の腎臓側には肝臓があるので左よりも2~3cmほど下側にあります。



【腎臓はこんなお仕事をしています】

- ①おしっこを作る
- ②水分や電解質を調整する
- ③いろんなホルモン(血圧の調整、赤血球を作る、骨を作るなど)を分泌する
- ④いらぬもの(尿素・クレアチニンなどの老廃物)を捨てる

「①おしっこを作る」には、腎臓の中の小さな「糸球体」が頑張ります! 腎臓の中の糸球体がろ過をいつも一定にしようとします。



例えば、1日に塩分を1g取っても、100g取っても、腎臓は体液の塩分濃度を0.9%に保つように計算して尿を作っています。ただ、塩分を多く取りすぎるなど腎臓に負担をかけることが続いしまうと、蛋白尿や尿潜血、尿糖が出始め、腎臓の動きが弱ってきてしまいます。

Q:もし、透析になったらどうなるの??



A. 厳格な管理が必要になります

水分、アルコール、タンパク、塩分、カリウム、リンなどの食事の厳格な管理が必要です。また、運動の制限もあります。食べたいモノが食べられなくなるかもしれません。

A. 今までと生活のパターンが変わります 例えば...

週に3回透析(月・水・金)の場合

月	火	水	木	金	土	日
起床	朝食	透析開始	~4時間~	帰宅		



数時間だるさ、きつさ、時には微熱も...

腎機能をチェックする(守る)には「特定健診」です!

1月31日まで 近くの医療機関で「特定健診」が受診できます! 今のあなたの腎臓はどのくらい元気なのか、「特定健診」の項目でわかります!!

【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