

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

~講演会のご案内~

その一声で、その一言で、輝きはじめる"いのち"があります。

『言葉の力で 子どもを育てる』

講師:元北九州市小学校教師  
教育実践研究家 菊池 省三氏  
日時:2月26日(日) 入場無料定員300人  
開場13:00 開会13:30 閉会15:00  
場所:くまもと県民交流館パレオ10階ホール  
講師紹介:菊池省三さんプロフィール 愛媛県出身。山口大学教育学部卒業  
小学校教師として「ほめ言葉のシャワー」「成長ノート」「白い黒板」など現代の学校現場に即した独自の実践によりコミュニケーション力あふれる教育をめざしてきた。教員同士の学びの場「菊池道場」を主宰し、その支部は全国40か所に広がり大きなうねりとなっている。  
2012年7月16日NHK人気番組【プロフェッショナル仕事の流儀】で取り上げられたことをきっかけに全国へ講演。日本テレビ「NEWS ZERO」「世界一受けたい授業」などにも出演し大きな反響を得ている。  
主催:社会福祉法人熊本のいのちの電話  
一般社団法人日本のいのちの電話連盟  
後援:厚生労働省 熊本県 熊本市  
問合せ:社会福祉法人 熊本のいのちの電話事務局  
TEL096-354-4343(平日10時~17時) FAX096-354-4665(24時間)  
申込み:でんわ又はFAXで受付

【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46号

氷川町認知症キャラバンメイトだより

認知症の危険因子・高血圧とは

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。

認知症の危険因子・高血圧とは

分類	
至適血圧	120未満かつ80未満
正常血圧	120-129かつ80-84
正常高値血圧	130-139または85-89
I度高血圧	140-159または90-99
II度高血圧	160-179または100-109
III度高血圧	180以上または110以上
(孤立性)収縮期高血圧	140以上かつ90未満

【高血圧治療ガイドライン2014】(日本高血圧学会)

- 心臓は常に収縮と拡張を繰り返して血液を全身に送っています。このときに動脈の血管壁にかかる圧力(血圧)が常に高い状態が続くと、血管が弾力を失って硬く、もろくなり、動脈硬化が進行します。
- 高血圧はほとんど自覚症状がないので、定期的な血圧測定が重要です。
- 放置するうちに動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなり、認知症の発症リスクを高めます。
- 遺伝的体質や体質や年齢などは変えられないが、生活習慣を改善することが高血圧の予防につながります。

「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

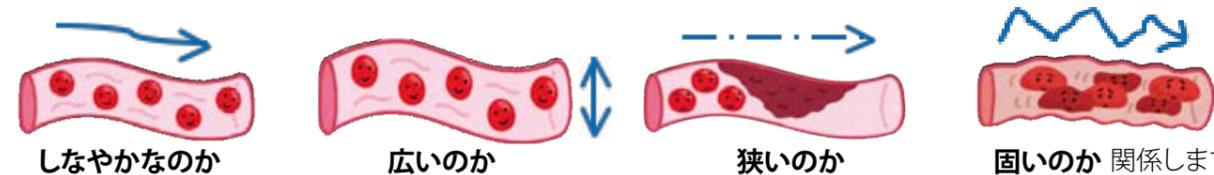
地域包括支援センター(宮原福祉センター内) ☎62-3456  
健康福祉課保健予防係(健康センター) ☎52-7154

けんこうだより

知っているようで知らない「高血圧」のお話

健診なので血圧が「高め」、または「高い」と言われたことがある方、そもそも高いつてどのくらいなのか疑問に思ったことはないですか?実は130/85mmHgから正常高値高血圧といわれています。

血圧とは、大動脈など太い血管の内圧をさします。血管の流れやすさが影響し、血管が



【高血圧治療ガイドライン2009】

	正常高値高血圧 130~139/85~89mmHg	I度高血圧 140~159/90~99mmHg	II度高血圧 160~179/100~109mmHg	III度高血圧 180/110 mmHg以上
①リスクなし		3か月間生活習慣の改善	1か月間生活習慣の改善	薬物治療開始
②中等リスク	1か月間生活習慣の改善	1か月間生活習慣の改善	薬物治療開始	薬物治療開始
③高リスク	薬物治療開始	薬物治療開始	薬物治療開始	薬物治療開始

当てはまるものに	質問内容
<input type="checkbox"/>	- 年齢は65歳以上ですか
<input type="checkbox"/>	- 家族(血族)に50歳未満で心筋梗塞、狭心症を発症された方はいますか
<input type="checkbox"/>	- タバコを吸いますか
<input type="checkbox"/>	- BMIが25以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ★ 腹囲径が男性は85cm以上、女性は90cm以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> LDLコレステロール値が140mg/dl以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> HDLコレステロール値が40mg/dl未満
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 中性脂肪値が150mg/dl以上
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖値が100~125mg/dlまたは耐糖能異常
計	

□に入ったチェックの数に関係なく下のどれかに1つでも当てはまる人は③「高リスク」になります

- 糖尿病ですか
- 尿蛋白(+)以上、微量アルブミン尿が30mg以上
- 糸球体ろ過量(eGFR)60未満
- 慢性腎臓病 腎疾患(糖尿病 腎不全など)がある
- 眼底検査で動脈硬化性(高血圧性)変化がある(H2以上、KWIIa以上)
- 頸動脈エコー検査で内膜-中膜肥厚(1.0mm以上)、プラークがある
- 脳出血 脳梗塞(一過性脳虚血発作)になったことがある
- 左室肥大 狭心症・心筋梗塞・心不全がある
- 閉塞性動脈疾患がある

結果	当てはまるもの数	リスク
0個	なし、★のみ	①リスクなし
1-2	★と1個	②中等リスク
3個以上	★と2個	③高リスク

H28 II度以上高血圧26人中  
あと8人が未治療です!



家庭での血圧測定によっていろんなパターンの高血圧を見つけることができます。測定のタイミングは

- ★1日2回(朝・夜)測定がオススメ
- ★朝は起床後1時間以内、朝食前、服薬前
- ★夜は就寝前(入浴や飲酒の直後は避ける)

継続して測定した数値はどのくらいかを上記の表で確認してみてくださいね!  
自覚症状を待っている間に血管はどんどん痛みが進行します。1日5分でできる健康管理を始めましょう!

【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