



けんこうだよ

私たち、保健師管理栄養士が日々お会いする中で、いろんな疑問やお尋ねをお伺いすることがあります。住民の方の声から教えていただいたことをご紹介します。



野菜は嫌いだから、青汁飲んでるよ。だから健康！

栄養成分表示1袋(4.5gあたり)			
エネルギー	14.3kcal	たんぱく質	0.42g
脂質	0.10g	炭水化物	3.64g
ナトリウム	1.03mg	炭水化物	234μg
ビタミンK	45.9μg	ビタミンC	16.7mg
カルシウム	10.9mg	マグネシウム	4.40mg
ビタミンB ₆	1.39mg	ビタミンD	2.58μg
食物繊維	1.01g	※炭水化物の量に含まれます。	
名称	大麦若葉加工食品		
原材料名	大麦若葉粉末、還元麦芽糖水飴、麦芽糖、有機抹茶粉末、アガベ・イヌリン(食物繊維)、フラクトオリゴ糖、有機抹茶粉末、ボタンボウフウ粉末(長命草【中国産産品】)、発酵大豆粉末(有機ケール粉末(有機発酵粉末)、ほうれん草粉末(有機EPOH粉末(有機コーン粉末、クロレラ粉末、有機はと麦若葉粉末、有機明日葉粉末、ぶどう発酵抽出物、有機コマ若葉粉末、レッドクローバーエキス粉末、ギンパ(含有大胚芽抽出物、有機キダチアロエエキス、ビタミンB ₆ 、ビタミンD ₃ 、葉酸、マグネシウム、ビタミンB ₁₂ 、ビタミンD ₃ 、葉酸)		
内容量	139.5g(4.5g×31袋)		
賞味期限	後面下部に記載		
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、涼しいところに保存してください。		
販売者			

■ぶどう発酵抽出物に「レスベラトロール」が含まれております。

1杯分
1.01g



青汁の成分表示を調べてみました。

●食物繊維に着目すると、1日の必要量は
男性:20g 女性:18g なので、

男性:20g
女性:18g

この1杯では足りていないことがわかりました

ちなみに、食物繊維の量は、リンゴ1/4個=1.1g みかんM玉1個=0.7g えのき(50g)=2.0g ほうれん草5~6株=2.8g でした。補助的に取っていただくのはよいようですが、お野菜の代わりとまではいかないようでした。

●いつまでもあなたの「普通」を守るために!●



医療(医師)と

予防(保健師・管理栄養士)で
連携してあなたの普通を支援します



自分で自分のデータから体の状態を
理解できるようになるのが**ゴール**です

特定健診が

40~74歳の国保の方は、**1月31日**まで、お近くの医療機関で受診ができます。
今年度まだ健診がお済みでない方は、健康センター保健師までご連絡ください。

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

本人に限らずご家族・知人などの方も相談できます。※相談は無料です



こころの健康コーナー

氷川町の相談窓口

◆メンタルヘルス相談日

内 容：臨床心理士によるカウンセリング
日 時：**12月27日(水) 14時～17時**
場 所：健康センター相談室
相談担当：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時30分～15時
場 所：健康センターまたは訪問
相談担当：荒木幹太 医師
(荒木医院／熊本労災病院心療内科医師)

※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)
メールアドレス：
kenhuku@hikawa.kumamoto.jp

熊本県の相談窓口

■精神的葛藤と苦悩に関する相談
熊本いのちの電話 24時間 年中無休
☎096-353-4343

アルコール依存症の治療法



治療の内容

アルコール依存症の場合、治療は外来でも可能ですがわが国では治療の主体は入院治療です。入院治療は次の3段階に分けられます。

- 1) 解毒治療：
身体とこころに起きている合併症の治療と、離脱症状の治療。
 - 2) リハビリ治療：
個人精神療法や集団精神療法で、本人に飲酒問題の現実を認識して断酒の決断へと導く。退院後のリハビリ治療を視野に入れて自助グループへの参加なども始める。本人や家族に十分な説明をしたうえで抗酒薬の投与も開始する。
 - 3) 退院後のアフターケア：
a) 病院・クリニックへの通院、b) 抗酒薬の服用、c) 自助グループ断酒会への参加、という「アフターケアの三本柱」を継続する。
- 1) の解毒治療は一般病院で行うことも十分可能ですが、2) リハビリ治療と3) 退院後のアフターケアはアルコール依存症の治療のノウハウをもつ専門施設にゆだねるのがよいでしょう。家族のための自助グループや家族会があり、家族の相談に応じてくれます。

引用：自殺予防総合対策センター「みんなのメンタルヘルス」

氷川町役場健康福祉課 保健師 ☎52-7154 (健康センター)

第55号

氷川町認知症キャラバンメイトだより

見当識障害

見当識障害は記憶障害と並んで早くから現れます。



時 間 見当識障害は、時間や季節感の感覚が薄れることから現れます。

⇒長時間待ったり、予定に合わせて準備することができなくなります。



何回も時間を聞いたりします

⇒進行すると、日付や季節、年次の感覚も薄れてきます。



季節感のない服を着たり、自分の年がわからなくなったりします。

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

認知症キャラバンメイトは「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みます。

認知症に関する相談会

日 時：毎月第1木曜日 (13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。(日曜を除く 8:30～17:00)

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

