

第2回こことからだの健康に関する調査について

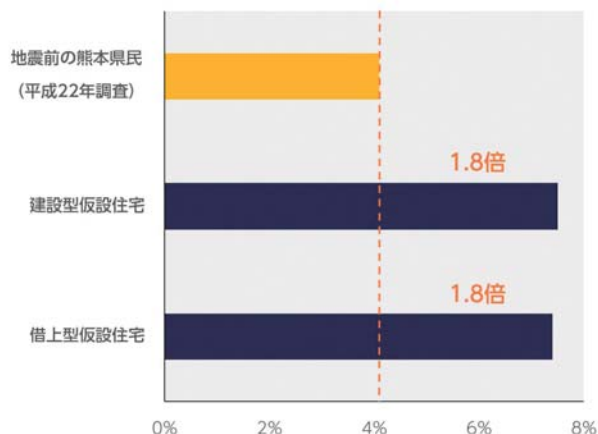


昨年3月から4月にかけて、仮設住宅にお住まいの町民の皆さま(18歳以上)にご回答いただいた「第2回こことからだの健康に関する調査」の結果について、一部をお知らせします。

こことからだの健康に関する調査について

・神経過敏に感じたり、「落ち着かない」、「気持ちがいじめがち」などと答えた人の割合は、前回の調査に比べて、若干減少している一方で、地震前の熊本県民全体の数値と比べて1.8倍でした。

こことの不健康リスクが高い人の割合(益城町)



「つらい」、「きつい」ときは一人で抱え込まず、誰かに相談してみましょう。また、こことの不調が深刻化する前に、身近な人がこことの不調に気づいてあげることも大切です。

引き続き調査にご協力をお願いします

県と熊本こことのケアセンターでは、平成31年3月から4月にかけて、仮設住宅に入居している方および災害公営住宅に入居されている18歳以上の方を対

象に「第3回こことからだの健康調査」を行います。

対象者には調査票が届きますので、ご協力をお願いします。調査後、必要に応じて、町保健師や同センターによる家庭訪問や電話による相談などを行います。

提出期限 平成31年4月19日(金)

■熊本こことのケアセンター

熊本こことのケアセンターは、熊本地震で被災された方のこことの復興を支えるために熊本県が設置しました。町では、同センターと協定を結び、被災された方への心のケアを行っています。

「気持ちがしずむ」「思い出したくないのに思い出す」「眠れない、悪夢をみる」「人に会いたくない」「地震のあと、お酒を飲む量が増えた」など、ご本人やご家族のこことの悩みについての相談をお受けします。

相談専用電話 ☎ 385 - 3222
(月～金曜日 午前9時～午後4時)

■保健福祉センター はびねす ☎ 234-6123

保健福祉センターでは、専門医によるこことの相談や女性のこことからだなんでも相談を実施しています。託児有り、完全予約制です。お気軽にご相談ください。

こことのケアに役立つ知識

地震が起こった4月14日、16日が近づいてくると、当時のことを思い出して気持ちが不安定になったり、体調が悪くなったりすることがあります(「アンバーサリー反応」や「記念日反応」と呼ばれています)。

アンバーサリー反応は誰にでも自然に起こり得るものなので、気持ちがザワついていても慌てず冷静に対処しましょう。

■アンバーサリー反応の例

- ・イライラする ・気持ちが沈む ・過敏になる
- ・動悸がする ・寝つきが悪い ・怖い夢をみる

■アンバーサリー反応の対処法

- ・起こり得る反応について知っておく
- ・趣味や運動などリラックスできることをする
- ・楽しい予定を入れる
- ・意識し過ぎず普段通りに過ごす
- ・こことの不調を感じた場合は地震に関するメディアを避ける