

保健だより2月号

あなたのこころは元気ですか？

今月の情報は
荒川保健師

◆健康とは

「健康とは、病気がないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態であること」（日本 WHO 協会訳）とされています。

体の健康だけでなく、こころの健康にも配慮していく必要があります。

◆こころの健康とストレス対策

誰でも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはあります。日々の生活の中でストレスを感じることも少なくありません。気分が落ち込んだり、ストレスを感じることは自然なことですが、落ち込んだ気分やストレスが続くことで、こころの調子がくずれてしまうことがあります。

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。そして、そのサインが出ていないかどうか、ときどき自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに早めに気づき、セルフケアを行うことが大切です。

【3つのR】

一般的なストレスの対処法として3つのRがあります。

①Rest（レスト）

休養をとること、快適な睡眠をとること

②Relaxation（リラクゼーション）

腹式呼吸、ヨガ、音楽、アロマなどでくつろぐこと

③Recreation（レクリエーション）

ストレッチ、適度な運動、仕事から離れた趣味や笑うこと

【生活習慣を整える】

また、毎日の生活習慣を整えることはこころの

健康の基礎になります。ふだんからバランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動を心がけましょう。

◆ひとりで抱え込まず相談しよう

近年、こころの病気は増えていて、生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人にかかるものではありません。ストレスなどが積み重なることでこころの病気になってしまう場合もあります。

不安やつらい気持ちは、ひとりで抱え込まずに家族や友人など、身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しづらい場合や、相談できる人が周りにいない場合は、こころの相談窓口などにぜひ相談してください。保健福祉課でも保健師や精神保健福祉士によるこころの健康相談を行っています。

また、次のような症状が続くときも相談窓口や医療機関に相談してください。

【自分で感じる症状】

- ☐ 気分が沈む、憂うつ、何をするのに元気が出ない
- ☐ イライラする、怒りっぽい
- ☐ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 胸がドキドキする、息苦しい
- ☐ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ☐ なかなか寝付けない、熟睡できない など

【周囲の人が気づきやすい変化】

- ☐ 服装が乱れてきた
- ☐ 急にやせた、太った
- ☐ 感情の変化が激しくなった、表情が暗くなった
- ☐ 一人になりたがる
- ☐ 不満、トラブルが増えた
- ☐ 他人の視線を気にするようになった
- ☐ 遅刻や休みが増えた など

【問い合わせ先】保健福祉課 電話 62-2115