



# こころの健康づくり

私たちは、毎日さまざまなストレスを受けて生活しています。適度なストレスは生活にやる気やハリを与えてくれますが、過度のストレスは心身に悪影響をおよぼします。ストレスを柔軟に受け止め、解消することで、心の健康を保ちましょう。



## ストレスを抱えていないかチェックしてみましょう

- 一度の失敗や、よくない出来事にとらわれやすい
- 仕事や家事が手につかなくなった
- 目がしょぼしょぼする、または疲れやすい
- 手のひらや首筋にあせをよくかくようになった
- 心配事が頭から離れない
- 物事をつい深読みしすぎてしまう
- ケアレスミスが増えた
- 常にイライラしていて落ち着きがなくなった
- 朝、目覚めると気分が悪くなる
- 時間に追われる日々を送っている

\*当てはまる項目が多いほどたくさんのストレスを抱えている可能性があります。

## ストレスを自覚しよう

### ストレスが原因で起こるこころ・体・行動の変化

ストレスにより、私たちの心身はさまざまな影響を受け、時には症状となってあらわれます。ストレスを抱えた状態が続くと、心身のバランスが崩れ、こころや体に変調をきたします。これは、こころの病気の危険を知らせるサインです。思い当たることがないか、振り返ってみましょう。

#### 心理的サイン

- ・イライラする
- ・不安感
- ・抑うつ感
- ・怒りっぽい
- ・無気力
- ・集中力の低下

#### 身体的サイン

- ・食欲の低下
- ・動悸
- ・肩こり
- ・アレルギー
- ・頭痛
- ・めまい
- ・下痢・便秘
- ・寝つきが悪い



## 行動的サイン

- ・ 深酒
- ・ 多動
- ・ 遅刻
- ・ 対人交流を避ける
- ・ 過食
- ・ ケアレスミス
- ・ 笑わない

## ストレスを自分でコントロールしよう

### 「なくす」「勝つ」から「うまく付き合う」へ

ストレスを完全に取り去ることや、完璧に解消することは、まず不可能とっていいでしょう。ストレスを溜め込まないように工夫して、吐き出したり、軽くしたりと、上手に付き合ってください。

## 生活習慣を整える

### 睡眠

睡眠時間には個人差があります。理想の睡眠時間は1日7～8時間とされていますが、重要なのは睡眠の時間ではなく質。生活習慣を見直して、より良質な睡眠時間を目指しましょう。



### 食事・お酒

1日3食規則正しくとることで生活のリズムを整え、心と体を健康に保ちましょう。また、家族や友人と会話をしながら食事することはストレス解消に役立ちます。

お酒の飲み過ぎにも注意しましょう。飲酒量が増えるとアルコール依存症に陥る危険性が高まります。アルコール依存症になると、お酒を飲まないで寝られなくなり、「うつ病」を併発する危険性があります。お酒にはストレスを発散する効果がありますが、適量を守ることが大切です。

### 運動

だるさや疲れやすさは、運動不足からくることもあります。適度な運動はストレスに対する抵抗力を高め、身体のリズムを整え、心身をリフレッシュさせてくれます。

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで、心を安定させる脳内ホルモンが分泌されるので、ストレス解消効果が期待できます。

### 早期発見・早期治療を心がけよう

心の病気は誰もがかかる可能性があります。気になる不調が続く場合、背後にこころの病気が隠れていることもあります。異常に気づき適切な治療を受ければ軽症のうちに回復することができます。早めに医療機関や専門家に相談しましょう。



お問い合わせ/健康推進課 (☎63・3801)