

健康知恵袋

「こころのメンテナンス」
あなたはしていますか？

◆こころの問題について知っていますか？

日ごろから「最近、ストレスがたまってる」と、よく口にしていませんか？自覚しているうちはまだいいですが、仕事上のトラブルや人間関係、家庭問題など、毎日ストレスが少しずつ積み重なると心身に悪影響が及び、うつ病や不安障害、心身症などの病気を引き起こす場合があります。

また、元気づうに見えても、心身に疲れがたまっていることもあります。ストレスに抵抗しきれなくなる前に体調を整えることが大切です。無理や頑張りすぎは、心身の疲れを悪化させることもあるので注意しましょう。

◆さて、あなたの疲労度はいつどのくらい？

次の項目で当てはまるところはありますか？今こころにどの程度疲れがたまっているのかを、チェックしてみましょう。

【疲労蓄積度チェック項目】

該当する項目に○をしてみてください。

13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
やすい	以前と比べて、疲れ	朝起きた時、ぐったりした疲れを感じる	いつもだるい	やる気が出ない	仕事中に強い眠気に襲われる	多	物事に集中できない	よく眠れない	ゆううつだ	落ち着かない	不安だ	イライラする

どうですか？当てはまる項目が5つ以上ある方は心身にストレスや疲れがたまってきているかもしれません。

◆気持ちを楽にするために

「ストレスをためないよう」に「といっても、なかなかそれができないのが現状です。そこで：

『こころの健康づくり6カ条』を意識してみましょう。

①ストレスと上手につきあおう！

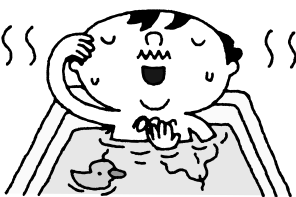
1日の疲れはその日にできるだけ解消しましょう。食事や休息など、自分にあったストレス対策を見つけてみましょう。

②質の高い十分な睡眠をとろう！

睡眠には、脳と体を休ませ、疲労を回復させる役割があります。大切なのは、「たくさん眠ること」ではなく「ぐっすり眠ること」です。

③お風呂でゆったり心身の疲れをいやそう！

できればお湯をはった浴槽にゆったりとつかり、リラックスタイムをとりましょう。



④おいしく食べてストレスに強くなるよう！

バランスのよい食事をしっかりとることは、生活のリズムを整え、ストレスへの抵抗力を高めます。また、家族や友人と楽しく食事をとることでこころの栄養補給にもなります。

⑤体を動かしてストレス解消をしよう！

体を動かして汗をかくことで、気分転換を図りましょう。運動習慣は、ストレスへの適応力アップにもつながります。



⑥上手に休息をとってリラックスしよう！

心身を十分に休ませることで、同時にこころと体の元気を回復させます。また、短時間でも、自分が楽しんで過ごせる時間をつくりましょう。

◆こころの疲れがとれない時は…

それでも、悩みが続いたり、「しんどいな」と思ったら、そのままにしないで早めに誰かに相談しましょう。家族や友達、職場の同僚など身近な人がかまいません。自分の思いや悩みを打ち明けることでホッとしたり、こころが軽くなる場合があります。

また、保健師などによる電話相談や面接相談などは随時行っていますので、いつでもお気軽にご相談ください。

※保健所では、相談内容によって、精神科嘱託医の相談も受けることができます。

ぜひ、自分のこころ、そして周囲の人のこころに目をむけてほしいと思います。

○お問い合わせ

- 本庁健康福祉課 保健衛生係
☎ 43-2836 (直通)
- 佐賀支所 地域住民課 保健センター
☎ 55-7373 (直通)
- 幡多福祉保健所 健康障害課 精神保健福祉担当
☎ 34-5124
- ☎ 35-5979