

こころの健康について 考えてみませんか？

健康づくり政策課健康支援1係 ☎42-7275

ストレス社会といわれる現代では、身の健康を損ない、こころの病にかかることは決して珍しいことでなく、年々増加傾向にあります。

今回は、そんなこころの病気の原因の1つである「ストレス」と、その解消方法についてご紹介します。

◎ストレスについて知りましょう

ストレスとは、「刺激を受けたときに生じるこころや体のゆがみ」のことをいいます。体に良くないもののように捉えがちですが、実は、日ごろから私たちは大小様々なストレスを受けており、それに負けない心身を養っています。つまり、「適度なストレス」であれば、心身を強くするための大切な役割を果たしているのです。

ところが、ストレスが大き過ぎたりたまり過ぎたりすると、心身は耐えきれずに押しつぶされてしまいます。

また、同じストレスでも人によって受け止め方はそれぞれ異なりますが、体に起こる現象は同じです。

こころの病にかからないようにするには、ストレスに押しつぶされてしまう前に早めに対処することが大切です。

ストレスの原因はなに？

ストレスには様々な原因があり、その主なものとして次の3つがあります。

- 1 生理的ストレス(過労・睡眠不足など)
- 2 心理・社会的ストレス(不況・職場環境の変化、家庭内の問題など)
- 3 物理・化学的ストレス(温度・騒音など)

◎これってストレス？

一見、元気に過ごしていても、心身に疲れがたまっていることもあります。

ここ1か月を振り返って、次の①～②の症状に思い当たるものがあるかどうかチェックしてみましょう。

症状	
1 家庭内で様々な問題があった	<input checked="" type="checkbox"/>
2 仕事で多くの変化があった	<input type="checkbox"/>
3 楽しみにしている趣味がない	<input type="checkbox"/>
4 継続して行っている運動がない	<input type="checkbox"/>
5 気分が沈みがちで、憂鬱である	<input type="checkbox"/>
6 ささいなことで腹が立ち、イライラする	<input type="checkbox"/>
7 仕事のやる気がなくなり、疲れやすい	<input type="checkbox"/>
8 人に会うのが嫌で、面倒に感じる	<input type="checkbox"/>
9 前日の疲れがとれず、朝方がだるい	<input type="checkbox"/>
10 寝つきが悪く、夢を見ることが多い	<input type="checkbox"/>
11 朝気持ち良く起きられず、気分が悪い	<input type="checkbox"/>
12 頭がすっきりせず、頭重感がある	<input type="checkbox"/>
13 肩こりや背中・腰が痛くなることがある	<input type="checkbox"/>
14 食欲がなくなり、体重が減ってきた	<input type="checkbox"/>
15 腹が張り、下痢や便秘を繰り返す	<input type="checkbox"/>
16 目の疲れやめまい、立ちくらみがある	<input type="checkbox"/>
17 急に息苦しくなったり、胸が痛くなったりする	<input type="checkbox"/>
18 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい	<input type="checkbox"/>
19 風邪をひいたら、治りにくく長引いた	<input type="checkbox"/>
20 医者診察を受けたら、気のせいと言われた	<input type="checkbox"/>

チェックした数で確認しましょう

- ▽5個以下…特に心配ありません。
- ▽6個～10個…ストレスの蓄積が心配です。上手に解消しましょう。
- ▽11個～15個…ストレスがたまっているので、休養が必要です。
- ▽16個以上…少し危険な状態なので、医師に相談しましょう。

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！

ストレスと上手につきあっていくには、できればストレスを感じたその日のうちに解消したいものです。ストレスの受け方・感じ方などは個人差があります。次の1～6の中で、自分にあった効果的な解消法を見つけて実践してみましょう。

1 質の高い睡眠をとりましょう

適切な睡眠時間は個人差がありますが、大切なのは、「いっぱい眠る」ことではなく、「ぐっすり眠る」ことです。年齢を重ねると睡眠時間は短くなるのが普通です。

ぐっすり眠るためには、規則正しい生活をするとともに、眠る前にリラックスしたり、午後の眠気は短い昼寝(20～30分)をしたりするように工夫しましょう。睡眠薬代わりの寝酒は、睡眠の質を悪くするので、注意してください。

2週間以上にわたり、眠れない・すぐに起きてしまうなどの睡眠障害が続く場合は、体やこころの病気のサインの可能性があるので、専門医(精神科・心療内科)に診てもらいましょう。



2 入浴で疲れを癒やしましょう

入浴は、体を暖めることで血液循環が活発になり新陳代謝を促進するほか、水の浮力により筋肉や関節の緊張をほぐす効果、水圧によるマッサージ効果があります。

また、夜眠る前には、ぬるめの湯(37～40℃)に、みぞおちから下だけつける「半身浴」が効果的です。



3 規則正しい食生活がストレス解消に大切

栄養バランスの良い規則正しい食事はストレスに強い体をつくれます。

ストレスを防いだり、こころと体の疲労回復に役立つものに「たんぱく質」、「ビタミン」、「ミネラル」があります。毎日の食事に取り入れて、ストレスに負けない体をつくりましょう。



4 体を動かしてストレス解消

運動には、「気分転換」、「リラックス」、「人との交流で視野が広がる」、「不眠解消」の効果があります。

ウォーキング、ストレッチ、ながら運動(テレビを見ながら体を動かすなど)を行うなど、身近な生活のなかで運動量を増やしましょう。



5 休養でリラックス

休養とは何もしないでゴロゴロしていることではありません。心身を十分に休ませながら、同時に心と体をリフレッシュさせて英気を養うことです。

音楽を楽しむ、自然とふれあう、植物を育てる、動物とふれあうなど、楽しめる趣味を持つことで、気分転換を図り、リラックスするようにしましょう。



6 考え方を変えてみましょう

困ったり苦しかったりすると、どうしても一方向からの見方しかできなくなってしまいます。物事は様々な角度から眺めてみると違った面が見えてくることがあり、精神的な負担を軽くすることができます。

家族や友人、職場の上司・同僚・部下など周囲の方に意見や手助けを求めてみましょう。



◎こころの病を理解し、支えてあげましょう！

SOSを感じたら、声を掛けてください

身近な人が「いつもと少し様子が違う」と感じたら、早めに声をかけてみてください。こころのSOSに気づき、ゆっくり話を聞いたら、その方の悩みやつらさを受け入れて理解しましょう。

こころの相談窓口

自分で支えきれない場合は、無理せず相談機関に相談しましょう(太字の相談窓口は、予約制です)。

相談窓口	日	時	問い合わせ先	相談窓口	日	時	問い合わせ先
袋井保健センター しあわせ推進課	月～金曜日 (祝日は除く)	8:30～ 17:15	☎42-7275 ☎44-3114	西部健康福祉センター (磐田市見付)	第3木曜日 (祝日は除く)	13:00～ 14:30	☎37-2252
社会福祉協議会	第2木曜日 (祝日は変更)	13:00～ 16:00	☎43-3020	精神保健 福祉センター	月～金曜日 (祝日は除く)	8:30～ 17:00	☎37-5560
生活支援センター 袋井いろいろ	月～土曜日	9:00～ 19:00	☎45-1650	浜松いのちの電話	▽月・火・日曜日、祝日…10:00～21:30 ▽水～土曜日…10:00～24:00 ▽第2・4土曜日…24時間		☎053-473-6222
				自殺予防 いのちの電話	毎月10日	8:00～ 翌朝 8:00	☎0120-738-556

※詳しくは、各相談窓口へお問い合わせください。