

# こころのメンテナンスしていますか

～心と体の健康～

●問い合わせ 役場健康保険課 健康推進係（子育て・健診センター内） ☎096(294)1075

体は特に問題ないが、心がモヤモヤする、イライラすることはありますか。体の異常は健診などを受けて、予防や治療ができますが、こころの健康はどうでしょうか。

人は誰でも、ストレスや悩みを抱えながら生きています。時には気分が落ち込んだり、イライラすることもあるでしょう。しかし、ストレスと上手に付き合うことで、病気の予防にもなり、充実した生き方につながります。

## こころのサインをチェックしよう

まずは、自分がストレスを感じているのかを知りましょう。左の表のような症状や行動パターンはありませんか。このようなこころのサインに気づいたら、早めに対処することが大切です。

## 主なストレスサイン

### 心の面

- ☐ イライラする／怒りっぽくなる
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☐ 気持ちの浮き沈みがある
- ☐ ものごとに集中できない

### 体の面

- ☐ 肩こり、頭痛、腹痛などの痛みが出てくる
- ☐ 胸がドキドキしたり、息苦しくなる
- ☐ 寝つきが悪くなる／夜中や朝方目が覚める
- ☐ 食欲がなく食べられない／食べすぎる
- ☐ 下痢したり、便秘しやすくなる
- ☐ めまいや耳鳴りがする

### 行動の面

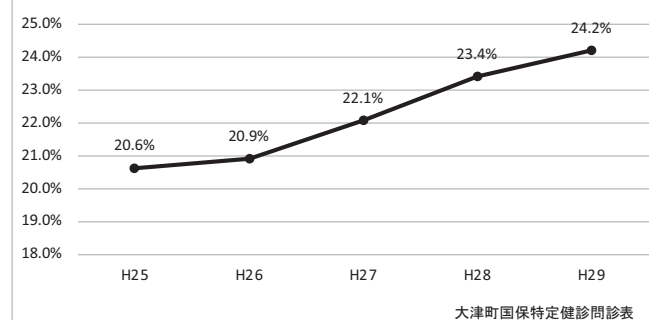
- ☐ 人付き合いが面倒になり避けるようになる
- ☐ ちょっとしたことでも驚く／急に泣き出す
- ☐ 遅刻、早退、欠勤が増えた
- ☐ 飲酒量が増えた
- ☐ 身なりにかまわなくなった

睡眠で休養が十分に取れていない人が増加しています

町では、健康診査・国保特定健康診査受診者に対し、「睡眠で休養が十分に取れている」の問診項目で睡眠に関する実態把握をしてきましたが、平成29年度では、24・2％の人が、「いいえ」との回答になっており、年々増加しています。

症状が  
2週間以上  
続くときは  
専門機関へ

睡眠で休養が十分に取れていない人の割合



睡眠にはストレスが大きく関係しています。睡眠時間は、脳のリフレッシュ時間です。良質な睡眠をとることで、ストレスの解消につながります。しかし、ストレスを抱えると、睡眠の質が悪くなってしまいます。また、睡眠時間が短いと疲れが取れず、ストレスをため込みやすくなってしまいます。

しかし、ストレスが与えるのは、悪い影響ばかりではありません。スポーツでいい結果を残したいときや、大勢の前でスピーチするときなどは、神経伝達物質が分泌されて集中力を高めてくれます。ただ、長時間・過度のストレスは悪影響を及ぼすので、自分自身でケアする方法を学びましょう。

## こころと体のセルフケア

普段の生活から次のことを心掛け、自身でこころと体をケアしましょう。

### ●生活リズムの乱れを見直す

生活リズムの乱れは、自律神経の乱れにつながります。不規則な生活を改め、生活リズムを整えましょう。

### ●食生活を見直す

食事はバランス良く。家族や友人と楽しく食事することも、ストレス解消につながります。お酒はストレス解消にはならないので、休肝日を設けるなどルールを決め、適量を守りましょう。

### ●手軽にできるリラクゼーション

入浴は家で簡単にできる最適のストレス解消法です。全身の血行がよくなり、心身の緊張がほぐれます。ストレッチやマッサージ、好きな音楽を聴くことなども効果的です。

### ●趣味やスポーツを楽しむ

趣味やスポーツを見つけて、仲間たちと一緒に楽しむことは、ストレスに対する抵抗力を高め、気分転換にもつながります。また、程よい疲れは睡眠を促します。



## 困ったときは相談してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを落ち着かせるでしょう。友人、家族、同僚、趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておくことが良いでしょう。

しかし、心と体の症状が続いたり、その症状がひどくなる場合には、早めに専門家に相談しましょう。医師やカウンセラーなどの専門家や精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センターなどで相談できます。

こころの病気は、風邪などと同じように誰もがかかる可能性があります。決して「こころを病むのは弱い人」ではありません。本人や周囲がこころの病気について正しく理解し、対応することが早い回復につながります。

## 3月は「自殺予防月間」

自殺者が多い3月は、自殺予防月間と定められています。こころの病気は自分では気付きにくいです。重症化すれば自ら命を絶つような事態にもなりかねず、周囲の人の気付きや声かけが重要となります。周りに気になる人がいたら、勇気を出して声を掛けてみましょう。この機会に皆さんも「こころのメンテナンス」を試みませんか。

## 困ったときは相談しましょう

## こころの電話相談窓口



区分	相談窓口	相談日時	電話番号
こころの悩み	こころの健康相談 (熊本県精神保健福祉センター)	月～金曜日 9:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(386)1166
	熊本いのちの電話 (社会福祉法人熊本いのちの電話)	24時間 365日	096(353)4343 毎月10日はフリーダイヤル 0120(783)556
	熊本こころの電話 (公益社団法人熊本県精神保健福祉協会)	年中無休 11:00～18:30	096(285)6688
震災後のこころの相談	熊本こころのケアセンター (公益社団法人熊本県精神科協会)	月～金曜日 9:00～16:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(385)3222
こころの健康相談	熊本県菊池保健所	月～金曜日 9:00～17:00 (休日・祝日・年末年始を除く) ※精神科嘱託医による相談を月2回実施	0968(25)4138
	役場健康保険課 健康推進係 (子育て・健診センター内)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(294)1075
女性特有の悩み	熊本県女性相談センター	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(381)4454
	男女共同参画相談室らいふ (くまもと県民交流館パレア内)	月・木・金・土曜日 9:30～16:00 火曜日 9:30～19:30 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(333)2666 (平日) 096(355)2223 (土曜)
	大津町女性相談窓口 (人権推進課男女協同参画推進係)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(293)7920
高齢者	町地域包括支援センター	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(292)0770
ひきこもり	県ひきこもり地域支援センター 「ゆるここ」	月・火・木曜日 9:00～12:00、13:00～15:00 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(386)1177
その他	くらしの相談窓口 (役場内)	月～金曜日 8:30～17:15 (休日・祝日・年末年始を除く)	096(293)3510