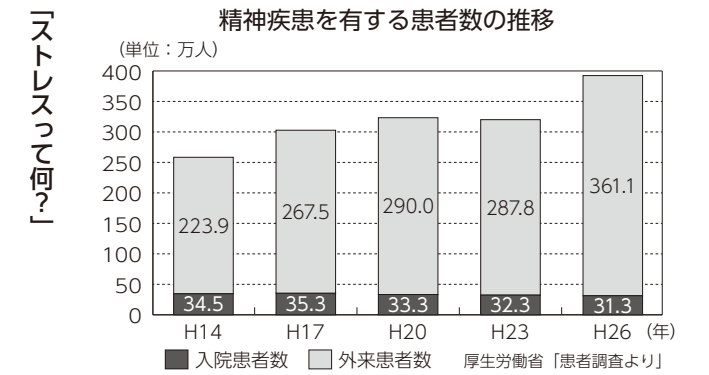


こころもメンテナンスしよう

～心と体の健康～

最近、体は特に問題はないけど、なんとなく心がモヤモヤする、イライラする…という人が増えているようです。心は目に見えないため、周囲の人だけでなく本人でさえ自分の心の健康状態が分からないことが多くあります。心の病気は誰でもかかる可能性のある病気です。特別な病気ではないからこそ、ストレスを知ってうまく付き合うための準備をしましょう。

●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



現代はストレス社会と言われる、厚生労働省の統計によると心の病気の患者数は390万人以上、国民のおよそ40人に1人が通院や入院をしていることになりました。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。

心の病気の原因の一つであるストレスは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。

外部からの刺激には、
・天候や騒音などの環境的要因
・病気や睡眠不足などの身体的要因
・不眠や悩みなどの心理的要因
・仕事が忙しい、人間関係がうまくいかないなどの社会的要因
などがあります。

日常の中で起こるさまざまな変化がストレスの原因となり、進学や就職、結婚、出産といった嬉しい出来事も、ストレスの原因となります。

そこで、自分のストレスサインを知ることが大事です。左の表のようなストレスのサインに気付いたら、休息を取ったり、気分転換をするなど、早めに心のセルフケアをしましょう。

心の不調やストレスが長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに身近な信頼できる人や、専門機関に相談することをお勧めします。

症状が
2週間以上
続くときは
専門機関へ

主なストレスサイン

| 心の面 |
|--|
| <input type="checkbox"/> イライラする／怒りっぽくなる |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込んで、やる気がなくなる |
| 体の面 |
| <input type="checkbox"/> 肩こり、頭痛、腹痛などの痛みが出てくる |
| <input type="checkbox"/> 胸がドキドキしたり、息苦しくなる |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪くなる／夜中や朝方目が覚める |
| <input type="checkbox"/> 食欲がなくて食べられない／食べすぎる |
| <input type="checkbox"/> 下痢したり、便秘しやすくなる |
| <input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがする |
| 行動の面 |
| <input type="checkbox"/> 人付き合いが面倒になり避けるようになる |
| <input type="checkbox"/> ちょっとしたことでも驚く／急に泣き出す |

「視点を変えてみよう」

ストレスを感じるとき、私たちは物事を固定的に考えてしまっていることがあります。例えば、「必ず○○しなければならぬ」と考えていて、それがうまくいかないときには強いストレスを感じてしまつてしまう。問題点やだめな点に注意がいまがちです。

そんな時、だめな点ばかりでなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのも良いでしょう。考え方や見方を少し変えると、気持ち少し楽になることがあります。

「ストレスをためない暮らし方」

ストレスは誰にでもありますが、ためすぎると心や体の調子を崩してしまうこともあります。ストレスと上手につき合い、ストレスをためないことが大事です。ストレスと上手につき合うには、まず毎日の生活習慣を整えることが大事です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、健康の基礎となります。

また、ストレスがたまったときの対策として、リラックスできる時間を日常生活の中に持つことも大切です。そのヒントとなる項目をあげます。

緊張をほぐして気分をリラックスさせる

- 腹式呼吸を繰り返す
- ゆったりお風呂に入る
- 軽く体をストレッチする、ジョギングなどの有酸素運動をする
- ぼんやりと窓の外を見てみる
- 好きな音楽を聴く、歌を歌う



自分に合った
方法を
試みましょう

お酒を飲んでつらさを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、こころの病気を引き寄せてしまいます。

「困ったときは誰かに相談を」

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、どうしても気持ちが前に向かない、つらい、悲しい気持ちのまま不調が続くときは、早めに専門家に相談することも大切です。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、役場健康保険課、職場の健康管理センターなど相談できる場所があります。

この機会に皆さんもこころをメンテナンスしてみよう。



困ったときは相談しましょう 電話相談窓口

| 相談窓口 | 相談日時 | 電話番号 | 備考 |
|----------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------|
| 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 | 心の悩み・心の病気・薬物・酒害・一般・思春期(性)相談 |
| 熊本のいのちの電話 (社会福祉法人熊本のいのちの電話) | 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 (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 | 心身の悩み |
| 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 | 震災によるこころのケア、 悩み相談 |
| 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 | DV・生き方・子育てなど女性が抱える問題について |
| 男女共同参画相談室らいふ (くまもと県民交流館パリア内) | 月・木・金・土曜日 9:30～16:00 火曜日 9:30～20:00 (休日・祝日・年末年始を除く) | 096(333)2666(平日) 096(355)2223(土曜) | DV・生き方・子育てなど女性が抱える問題について |
| 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) | 0968(25)4138 | こころの悩みや健康に関する相談 |
| 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 | 健康全般に関する相談 |
| 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 | 介護での悩み、高齢者の心身相談や障害に関する相談など |
| 大津町女性相談窓口 (人権推進課男女協同参画推進係) | | 096(293)7920 | DVなど女性が抱える問題について |