

「元気ですか? あなたの心」心と体の健康

近年、うつ病をはじめとする心の病気になる人が多くなっています。家庭や職場などで悩みを抱えつつ過度にストレスがたまると、人は少しずつ心の健康を失い始めます。

あなたの心は大丈夫ですか? いつもと違うことはありませんか?

「ストレスって何?」

外部からの刺激を受けた時に生じる緊張状態のことをストレスと呼びます。ストレスと聞くと、嫌なこと、つらいことを思い浮かべるかもしれませんが、実はうれしいこと、楽しいこともストレスの原因となります。

ストレスは日常の中で起きるさまざまな変化(刺激)であり、進学や就職、結婚などといった喜ばしい出来事もストレスになることがあります。

「自分のストレスサインを知っておく」

ストレスを受けると、体調の変化だけでなく気持ちが不安定になることがあります。つらい、気持ちが落ち着かなくて眠れないといったことも。この状態が長く続くと、心も体も悲鳴を上げてさらに体調悪化を引き起こすことになりかねません。

自分自身のストレスサインを知っておくことも大切です。たとえば疲れると肩がひびくなど、自分自身特有のサインに気づいた時には、十分に休息を取り、気分転換をするなど早めに対処しましょう。

「ストレスサインに気づく」

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。

主なストレスサイン

《心の面》

- 悲しみ、憂うつ感
- 不安感やイライラ感、緊張感
- 無力感、やる気が出ない

《からだの面》

- 食欲がなくなる、やせてきた
- 寝つきが悪い、朝早く目が覚める
- 動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく

《行動の面》

- 消極的になる、周囲との交流を避ける
- 飲酒、喫煙量が増える
- 身だしなみがだらしなくなる、落ち着きがない

(以上のような症状が2週間以上続く場合には専門機関へ)




「日常生活習慣の見直しを」

ストレスは誰にでもありますが、溜めすぎると、心や体の調子を崩してしまいます。

そんなストレスと上手に付き合うには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事や、良質な睡眠、適度な運動習慣を維持することが健康の基本となります。

また、忙しい日常生活の中にリラックスできる時間を持つことも、一つの解消法です。

ゆっくり意識して腹式呼吸をしたり、ゆったりお風呂に入ったり、軽くストレッチをしたり、好きな音楽を聴くなど、あなたが気軽にできることをまずやってみましょう。

「アタマを柔らかく」

物事がうまくいかなかったり、問題点やダメな点ばかりに注意が向くと、人は強いストレスを感じてしまいます。

そんな時、実際にできていること、うまくいっていることに視点を変えてみるとよいでしょう。考え方や見方を少し変えることで気持ちが楽になることもあります。

「困ったときは誰かに相談を」

困ったとき、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。日頃から、友人、家族、地域の人、趣味の仲間など気軽に話せる人を増やしておきましょう。しかし、心と体の不調が続くときは早めに専門機関に相談することも大切です。自分を大切にするためにも、一人で悩まずにまず相談しましょう。

※15ページに電話相談の窓口を記載しています。

関連情報

厚生労働省ホームページ
みんなのメンタルヘルス
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>



相談してみようかな

電話相談窓口

相談窓口	相談日時	電話番号	備考
心の健康相談 (熊本県精神保健福祉センター)	月～金曜日 9:00～16:00 (土日・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(738)556
熊本心の電話 (社団法人熊本県精神保健福祉協会)	年中無休 10:00～22:00	096(285)6688	心身の悩み
熊本県消費生活センター	月～金曜日 9:00～17:00 (土日・祝日・年末年始を除く)	096(383)0999	消費トラブル、消費生活に関する相談
大津町消費生活相談窓口 (大津町役場総務課内)	毎週火曜日 10:00～16:00	096(293)3111	消費トラブル、消費生活に関する相談
熊本県女性相談センター	月～金曜日 9:00～17:15 (土日・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
熊本県女性総合相談室 (くまもと県民交流館パレア)	月・木・金・土曜日 9:00～16:00 水曜日のみ 9:00～20:00	096(355)2223	DV・生き方・子育てなど女性が抱える問題について
大津町健康保険課 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
大津町包括支援センター	月～金曜日 8:30～17:15 (土日・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がいに関する相談など
大津町女性相談窓口 (大津町役場人権推進課内)		096(293)3122	DV など女性が抱える問題について

栄養士からの一言

脂質異常症ってどんな病気?

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪の高値およびHDLコレステロールが低値の状態を脂質異常症といいます。

【基準値】

LDLコレステロール	119mg/dl以下
中性脂肪	149mg/dl以下
HDLコレステロール	40～80mg/dl

脂質異常症は、動脈硬化症の発症や進展に繋がります。まずは健診で自分の血液データを把握することが大切です。脂質異常症の種類によって食事療法のポイントが異なります。共通する食事療法の原則は以下の3つです。

<食事療法のポイント>

- ①肥満の解消。適正体重を目安にする。
(身長m×身長m×22)
- ②適正な栄養バランスに気をつける。
- ③食物繊維を1日25g以上摂取する。

魚のホイル焼き(1人分)

【1人分】エネルギー:134kcal 塩分:0.9g

魚(鮭、白身魚)	70g	塩コショウ	少々
たまねぎ	20g	グリーンアスパラ	20g
えのき茸	20g	じゃがいも	30g
にんじん	8g	レモン	1/8個
酒	少量		

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

参考表

コレステロールを多く含む食品(例)		
食品名	食品量(g)	含有量(mg)
するめいか	50	135
鶏卵(全卵Mサイズ)	50	210
さきいか(小袋)	18	67
鶏肉(肝臓)	50	185
豚肉(肝臓)	50	125
うなぎ蒲焼	50	115
ししゃも(生干し)	40	92

※高LDLの人はコレステロール摂取量を1日300mg以下に心がけてください。

作り方

- ①魚は軽く塩コショウをふる。
- ②たまねぎはスライスし、えのき茸は3cm位の長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ③グリーンアスパラは塩ゆでする。じゃがいもは乱切りし、粉ふきにする。
- ④レモンはくし型に切る。
- ⑤ホイルを広げ、魚、野菜をのせ、酒をふり、包む。
- ⑥フライパンに⑤を並べ、中火で10～15分焼く。
- ⑦器に⑥を盛り、レモンをそえる。