

ストレスと こころのケア



人は日常生活の中で、強いストレスを受けたり、長期間ストレスを受け続けると、からだにさまざまな影響が表れることがあります。もし、不眠や原因不明の体調不良が続くときは、ストレスを抱えていないか、無理をしていないか、一度振り返ってみましょう。

問合せ
健康推進課 ☎52-5277

ストレス要因に対しては、身

体面、心理面、行動面にさまざまなストレス反応が生じます。生じ方には人それぞれに特徴が見られるため、自分ほどの側面にどのような影響が生じやすいかを知っておくと、「ストレスがたまっている」と

ことを知る手がかりになります。これらのストレス反応が長く続く場合には、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。

【ストレスが招く健康障害】

(1) 身体面

体のふしぶしの痛みや頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など。



(2) 心理面

活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・

関心の低下）など。

(3) 行動面

過食、過度の飲酒・喫煙、散財、ギャンブル、暴言・暴力、遅刻・欠勤、仕事でのミスや事故など。



【こころのケア】は日頃から

ストレスからうつ病などのこころの病気や自殺といった危険を回避するためには、日頃からストレスに対処し、こころのケアを行うことが大切です。

■生活にリズムを

・良質な睡眠（起床時間を一定に保つ、就寝直前の飲酒や過食は避けるなど）

・バランス良い食事（栄養バランスよく、飲酒は適量を心がけるなど）

・適度な運動（ウォーキングやストレッチなど）

■ストレスを解消する

・気分転換（読書、誰かとおしゃべり、深呼吸でリラクゼーションなど）

<うつの自己チェック>

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

上記のうち2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合はうつ病のおそれがあります。かかりつけ医や専門医の受診をお勧めします。

（厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」）

■相談する・サポートを求める
身近な相談相手だけでなく、専門の機関・相談窓口なども活用する。

こころの健康相談（要予約）

心理士が本人と家族に寄り添い、無料で相談を受けます。

1人で抱えこまずに、まずは相談してみませんか。

とき 第2木曜日の午前

第4月曜日の午後

※変更の場合あり

ところ 八代市保健センター
申込み・問合せ 健康推進課

☎525277

その他の相談窓口

・八代保健所 ☎333229

※精神科医師による無料相談も行っています。（要予約）

・県精神保健福祉センター

☎096(386)1166

・熊本こころの電話

☎096(285)6688

・熊本いのちの電話

☎096(353)4343

・毎月10日はフリーダイヤル

☎0120(738)556



平成28年度 こころの健康づくり講演会

「ストレスとこころのケア～地震の“びっくり”をリセットしよう～」

地震だけでなく、さまざまなストレスに対するこころの持ち方やケアについて話があります。

とき 10月6日(木) 午後7時～8時30分

ところ やつしろハーモニーホール3階 大会議室 A・B

講師 ニキハーティホスピタル 仁木啓介 医師

その他 入場無料、申込不要 問合せ 健康推進課 ☎52-5277

