

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、不眠や原因不明の体調不良などのさまざまな影響が現われることがあります。このような状況は、特別な人だけに現われるものではありませんが「自分なるはずはない」と思ってしまいがちです。

もし、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

あなたのストレスサインは？

現代社会においては誰もが多少なりともストレスを抱えながら生活しています。ストレスに対しては、身体面、心理面、行動面にさまざまな反応が生じます。生じた方にはそれぞれの特徴がみられるため、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」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。

身体面 不眠、肩こり、目のつかれ、肌荒れ、脱毛、頭痛、高血圧、胃十二指腸潰瘍など
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
行動面 生活の乱れ、過食、過度の飲酒・喫煙、散財、ギャンブル、暴言・暴力、遅刻・欠勤など

ストレスがもたらす

「うつ病」の危険性

次のチェック項目のうち2つ以上が2週間以上、ほとんど毎日続いている、生活に支障が出ている場合は要注意です。

早めにかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

「うつ病」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、いまはおつらく感じる
 - 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
- （厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より）

「眠れない」のは危険なSOS

心身に生じるさまざまなストレスサインの中でも、とくに自覚しやすいのが「不眠」です。眠れないのは、心からの危険信号かもしれません。早めに気づいて対処し、改善がなければ専門機関に相談しましょう。また、そうなる前に日頃からストレスに対処し、こころのケアを行うことがとても大切です。

- ・ 不眠の症状
 - ・ なかなか寝付けない
 - ・ 早朝や夜中に目が覚めてしまい、そのまま眠れない
- ・ 日中、強い眠気に襲われるなど
- ・ 快適な睡眠のためのポイント
 - ・ 毎日同じ時刻に起きる
 - ・ 夕食後のカフェインや就寝前のお酒は避ける
 - ・ バランスの良い食事を取る
 - ・ 適度な運動（ウォーキングやストレッチなど）を心がける
 - ・ カーテンを開けて日光を浴びる

こころのケア

過剰なストレスは、自立神経の働きを乱し心身の不調を引き起こします。ストレスが蓄積されないよう、自分にあった方法を見つけ、習慣にするのがストレスと上手につき合うコツです。

- ・ リラクゼーション 入浴、腹式呼吸、アロマセラピーなど
- ・ 体を動かす 散歩、スポーツなど
- ・ コミュニケーション 友達のおしゃべり、周りの人に相談など
- ・ 趣味・気晴らし カラオケ、旅行、芸術活動など

「こころの不調を感じたら」

早めに相談を、さまざまな心身の不調が改善されず、長引くようであれば、身近な相談相手だけでなく、専門機関・相談窓口（その他の相談窓口）なども活用しましょう。



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。一人で抱えこまずに、まずは相談してみませんか。

【日時・場所】

- ・ 第2木曜日の午前（鏡保健センター）
- ・ 第4月曜日の午後（八代市保健センター）

※日程は市民カレンダーに掲載

その他の相談窓口

- ・ 県八代保健所 ☎3332229
- ※精神科医師による無料相談も行っていきます。（要予約）
- ※日程は市民カレンダーに掲載
- ・ 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29年度 こころの健康づくり講演会
演題「より良く生きやすくする方法」
 講師：ニキ ハーティー ホスピタル 仁木 啓介 医師

日時 9月13日(水) 午後7時～8時30分
 場所 やつしろハーモニーホール
 問合せ 健康推進課（鏡保健センター） ☎52-5277
 その他 入場無料、申込不要

～「眠れない」「なんだか不安」「ドキドキする」などのきつきがある時に、自分でできる対処方法などの話があります。この機会にぜひ参加ください～