

健康が一番じゃ



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

あなたの「こころ」にきいてみよう、 「こころ」は元気ですか？

ストレスやメンタルヘルスという言葉をよく耳にするようになり、こころの健康づくりは身近なテーマとなっています。こころの健康を保つためにはセルフケアはもちろんのこと、周囲の気づき、つなぎはとても大切です。今日は、こころの病気（主にうつ病）の予防法として、ストレスの上手なつきあい方についてご紹介したいと思います。

「こころ」の病気（主にうつ病） の基礎知識

厚生労働省が3年ごとに行っている調査によると、平成8年には43.3万人だったうつ病等の気分障害の総患者数は、平成26年には111.6万人と18年間で約2.6倍に増加しています。日高町も第3次保健計画（平成30年3月策定）によると平成27年までの過去10年間で振り返ると25歳以上の総患者数が毎年増加していました。こころの病気にかかったとしても多くの場合は治療により回復し、安定した生活

を送ることが出来るようになりますが、こころの病気を予防していくことは、これからの生活の質を維持向上するためにも大切なことです。

ストレスって何？

そもそもストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。刺激とは、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、不安など心理的要因そして人間関係がうまくいかない、仕事などの社会的要因です。つまり、日常の中で起こる様々な変化⇨刺激が、ストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化⇨刺激ですから実はストレスの原因になります。

自分のストレスサインを知ってお きましょう

ストレスを受けることで体調をくずすだけでなく、気持ちが不安定になることは誰にでも経験のあることです。辛くて食欲がない、眠れない夜を過ごすといった症状があるからといって、こころの病気というわけではありません。適度なストレス⇨緊張状態が、やる気や生活のハリにつながりプラスに働くこともあります。しかしこうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けている

と、こころも体も悲鳴を上げ更に調子をくずすという悪循環に陥り、結果として病気になることがあります。

ストレスサインに気づいたら早めのセ ルフケアを

こころの健康を保つためには、体と同じように早めの対処が大切です。また、1人1人特有のサインがあるのでしよう。例えば、疲れると歯ぎしりする、腰が痛くなる、耳鳴りがする、食欲がなくなる、または増える、眠れないなどです。自分の特有のサインを知っておくことも大切です。そして気づいた時には、十分に休息を取り気分転換するなど早めにセルフケアをしましょう。また自分では気づけない場合もあるので、周囲の気づきがとても大切になってきます。

ストレスをためすぎない暮らし方

日常生活の中でストレスをためないコツをご紹介します。

①ライフスタイルを見直そう

まずは毎日の生活習慣を整えること。バランスのと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土台になります。
・リラックスできる時間をもちましょう。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆっくりお風呂に入る、ストレッチ体操をする、好きな音楽を聴くなど、気軽に

できることをやってみましょう。飲酒をして辛さを紛らわせようとするのは、睡眠の質を低下させ、うつ病等のこころの病気を引き寄せることもあります。

②アタマをやわらかくしよう

実際に出来ていること、うまくいっていることに目を向けましょう。
・考え方や見方を少し変えてみましょう。気持ちが少し楽になることもあります。

③困ったときには誰かに相談をしよう

話を聞いてもらうだけで気持ちが楽になることもあります。また自分の中で解決策が見つかることもあります。日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。
・しかし、それでもこころと体の不調が続くときは早めに専門家に相談しましょう。

●相談先

こころの健康相談

・北海道静内保健所

電話 014614210251

・日高町役場健康増進課

電話 014561216571

・日高総合支所地域住民課

電話 014571613173

または、次ページの「こころの健康相談統一ダイヤル」・「よりそいホットライン」をご利用ください。

あなたが悲しいと、わたしも悲しい。あなたがうれしいと、わたしもうれしい。

ゲートキーパーだから、できることも。

みんなで取り組もう「いのち支えるゲートキーパー」

—— ゲートキーパーの役割とは ——

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

温かく見守る

こころの健康相談統一ダイヤル

おこなおう まもろうよ こころ
0570-064-556

相談対応曜日・時間は都道府県によって異なります。

支援情報検索サイト

http://shienjoho.go.jp/

よりそいホットライン 24時間対応

フリーダイヤル つなぐ ききえる
0120-279-338

岩手県・宮城県・福島県内からおかけの方
ガイダンスで専門的な対応も選べます。(外国語含む)

フリーダイヤル つなぐ つつれ
0120-279-226

FAX **03-3868-3811**

通話による聞き取りが難しい方はファクシミリでの御相談にも応じております。

詳しくは、厚生労働省 自殺対策推進室のHPや
「いのちつなぐFacebook」を御覧ください。

自殺対策

検索



いのち
支える



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare