

保健センター通信

すこやかだより

保健センター1階 ☎(48)1111(内1520・1521)

メンタルヘルスを考えよう

こころの病気は誰でもかかる可能性のある病気です。こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが大切です。多くの場合は治療によって回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。こころの病気は本人が苦しんでいても、周囲の人からは分かりにくいという特徴があります。私たちみんながこころの病気について正しく理解することが大切です。



■ ストレスとは

外から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外からの刺激とは、天候や騒音などの環境的なもの、病気や睡眠などの身体的なもの、不安や悩みなどの心理的なもの、仕事や人間関係などの社会的なものがあります。日常の中で起きるさまざまな変化がストレスの原因になります。

気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどのストレスサインに気付いたら、早めに対処してください。

■ ストレスをためない暮らし方

ストレスと上手につき合うためには、まず毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事、質の良い睡眠、適度な運動の習慣を維持することが大切です。ストレスがたまったときの対策として、日常生活の中にリラックスできる時間を持つことをお勧めします。

ストレスを感じたときは、考え方や見方を少し変えるだけで、気持ちが楽になることがあります。駄目なことばかりではなく、できていること、うまくいっていることに注意を向けてください。

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になり、話すことで自分の中に解決策が見つかることもあります。日頃から身近に相談できる人を増やしてください。

■ こんな症状ありませんか

次のような症状が続くときは相談機関に連絡してください。

- ・ 気分が沈む、憂鬱(ゆううつ)
- ・ 何をするにも元気がない
- ・ イライラする、怒りっぽい
- ・ 理由もないのに不安な気持ちになる
- ・ 気持ちが落ち着かない
- ・ 胸がドキドキする、苦しい
- ・ 何度も確かめないと気が済まない
- ・ 誰かが自分の悪口を言っている
- ・ 何も食べたくない、食事がおいしくない
- ・ なかなか寝付けない、熟睡できない
- ・ 夜中に何度も目が覚める

■ 相談機関

相談機関	電話番号
愛知県半田保健所健康支援課こころの健康推進グループ	☎(21)3341(代)
町住民福祉課	☎(48)1111(代)
町保健センター	☎(48)1111(代)
愛知県精神保健福祉センター	☎052(962)5377
あいちこころほっとライン365(年中無休、午前9時～午後4時30分)	☎052(951)2881
名古屋いのちの電話(24時間、匿名可)	☎052(931)4343

インフルエンザを予防しよう

- ▽ 人混みの多い場所への外出を控えてください。
- ▽ 外出先から帰ったら、石けんでよく手を洗ってください。
- ▽ 十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めてください。
- ▽ 咳やくしゃみが出るときは【咳エチケット】を守ってください。

【咳エチケット】

- ・ マスクを着用する。
- ・ ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。
- ・ 上着の内側や袖などで口や鼻を覆う。