

# 保健センター通信

## すこやかだより

保健センター(オアシスセンター1階) 電話(48)1111(内1520・1521)



### あなたの心は元気ですか

悩みや不安を一人で抱え込んでいませんか。近年、心の病気で悩む人が増えています。心の病気は、誰でもなる可能性のある病気です。心の病気を予防したり、悪化させないようにするために、次のことに心掛けましょう。

#### ■ ストレスと上手に付き合う

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です。嫌なことやつらいことばかりでなく、嬉しいことや楽しいことも、日常の中で起こるさまざまな変化として刺激となり、ストレスとなります。適度なストレスであれば問題はありますが、過重なストレスを受け続けると気持ちが落ち込む、イライラする、眠れないなどの不調をもたらします。自分のストレスサインを知り、そのサインに気づいたらしっかりと休息をとり、気分転換をするなど、早めにストレスを解消するようにしましょう。



#### ■ 困ったときは誰かに相談

困ったときやつらいときは話を聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。話をしているうちに自分の中で解決策が見つかることもあります。また、相談に乗ってもらえたという安心感も、気持ちを楽にさせることでしょう。友人、家族、同僚、地域の方など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。身近な人に相談しにくい場合は、保健センターや保健所も相談先の一つです。

#### ■ 気になる症状が続くときは、専門機関に相談

心の不調やストレス症状が長く続く場合や日常生活に支障が出る場合は、早めにメンタルクリニックや精神科といった専門医に相談するようにしましょう。

心の病気になったとしても、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できるようになります。体の病気と同じように治療を受けることが大切です。

#### 《気になる症状とは》

- ▽気分が沈む
- ▽何をしても元気がでない
- ▽怒りっぽい、イライラする
- ▽何も食べたくない、食事がおいしくない
- ▽すぐ不安な気持ちになる
- ▽気持ちが落ち着かない
- ▽何度も確かめないと気がすまない
- ▽眠れない、夜中に何度も目が覚める など

また、心の病気は自分では気づきにくい場合もあります。友人や家族、同僚などの身近な人に、次のような症状がみられたり、その人らしくない行動が続いたりする場合は、心の病気を抱えているかもしれません。そんな時は、やさしく声を掛けてあげましょう。

- ▽服装が乱れている
- ▽一人になりたがる
- ▽遅刻や休みが増えた
- ▽急激に痩せた・太った
- ▽ぼんやりしていることが多い
- ▽ミスや物忘れが多い など
- ▽独り言が増えた

### 「がん予防教室」に参加しませんか

がんの発症には、生活習慣が大きく関わっています。がんになりにくい生活習慣について学んでみませんか。

#### 【要予約】

- 日時 3月3日(金) 午前9時30分～正午
- 会場 オアシスセンター2階
- 対象 町内在住の20歳以上の方
- 定員 20人程度(申し込み多数の場合は抽選)
- 内容

- ①ヨガ実技『適度な運動&リラックスでがん予防』(講師)ヨガインストラクター 久松 直子さん
- ②栄養講義『がんを予防する食事って?』(講師)管理栄養士

- 申し込み方法 電話または保健センターへ直接申し込んでください。
- 申込期限 1月27日(金)
- 申し込み・問い合わせ先 保健センター 電話(48)1111(内1520、1521)

