

健康ひろば

毎日のストレス解消を心がけましょう！

「メンタルヘルス（心の健康）」

寒さもピークを過ぎ、徐々に空気が和らいできましたが、いかがお過ごしでしょうか？段々と忙しくなってくる時期ですが元気に乗り切りたいものです。今回は「メンタルヘルス（心の健康）」についてのお話です。

■みなさんの「こころ」は健康ですか？

- 何となくやる気がしない
- 最近楽しいと感じることがなくなってきた
- いつも疲れがとれない

これは、決して一部の人が感じる感情ではないと思います。

■「うつ病」ってなんだろう？

「うつ病」とは、精神的なエネルギーが低下した状態がある一定期間続く状態です。でも、実際に自分になってみると気づきにくいというのも事実です。

うつ病は、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。一生のうち15人に1人はうつ状態を経験するというデータもあります。

す。自覚がしにくく、病状で悩んでいても病気であることに気づいていなかったり、医療機関を受診することにとまらったりして、しっかり治療を受ける人が少ないのです。

■「こころの不調」は誰にでもある

「うつ病」でなくても、「こころの不調」は誰もがなるものです。「職場の人間関係がうまくいかない」「忙しくて残業ばかり」「恋人と別れた」といったマイナスの要因だけでなく、「引越した」「退職した」といった環境の変化や「昇進した」「結婚した」といったプラスの要因もこころのバランスを崩すきっかけになることもあります。

今月は私が担当します



住民福祉課
保健師 小林 美鈴

■ストレスコントロールのためのポイント

ストレスがない人なんてきつくないと思います。いかにうまくコントロールするかが大切です。

① ストレス解消法をみつける

汗をかいたり体を動かしたりすることはもちろん、仲間との交流でリフレッシュするという意味でも効果的です。

② 旅行

環境を変えることでリフレッシュできます。遠出でなくても、いつもとは違う道を通ってみても効果的です。

③ 休養

睡眠以外にも5分でも10分でもいいので自分のための休養時間をつくりましょう。

④ 食事

家族や友達とおいしいものを味わって楽しいひと時を過ごすのも、大事な自己管理の1つです。

⑤ 歌う
大きな声を
出すだけで
もすっきり
します。町
内には歌が
好きな方が
たくさんいます。



⑥ 笑う

日々の生活に「笑い」は重要です。テレビや漫画なども効果的。意識的に笑ってみましょう。

⑦ 生活習慣の見直し

「週末にまとめてストレス解消を…」と思っても、かえって生活リズムが崩れて疲れてしまふことがあります。毎日少しでもストレスコントロールする「1日決算主義」が効果的であるといわれています。

毎日少しずつでも運動をして睡眠、休養を十分とり、タンパク質、ミネラル、ビタミンをしっかりとりようバランスのよい食事を心がけましょう。

そうはいっても、がんばった末になっちゃうのが「こころの不調」です。何かあった時に

は友達や家族、同僚など身近な人に相談しましょう。
行政機関でも相談できますのでご利用ください。

特にこんな性格の人は気をつけましょう！

- 几帳面
- まじめ
- 責任感が強い。
- 秩序を大切に融通がきかない。
- 他人の評価を過剰に気にしてしまう。
- 人に相談せず抱え込みやすい。

【心の健康で困った時の相談機関】

・ 積丹町役場住民福祉課（44-2111）
町の保健師が対応します。

・ 北海道後志保健福祉事務所
ども・保健推進課精神保健福祉係（0136・23・1957）
・ 北海道後志保健福祉事務所余市支所（23・1914）
保健所の保健師が対応します。

