

健康おおたわら塾

大切にしていますか？「心の健康」

■相談・問い合わせ 東1階
健康政策課成人健康係
TEL (23)7601

【深刻化している心の問題】

日本ではここ10年以上、自殺者数が3万人を超えて推移しています。これは、交通事故死者数の約6.7倍の数です。大田原市では、平成23年に25人が自殺で亡くなりました。自殺の原因として、景気や生活問題、職場環境、家庭環境など、さまざまな社会的要因が関係しています。また、その背景には、心の病気があることも少なくありません。心の病気で増加しているのが「うつ病(気分障害)」です。うつ病は「心の風邪」とも言われており、誰もがかかりうる病気です。精神的ストレスや疲労などにより、心身の健康を損なわないよう、早めにケアをすることが大切です。

【放っておくと怖いストレス】

「ストレス」とは、外部からの刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。職場や家庭での環境、人間関係などから私たちは絶えずさまざまな刺激(ストレス)を受けています。進学、就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も刺激・ストレスになります。しかし、ストレスを長期にわたって受け続けたり、過剰なストレスを抱えると、心身にさまざまな変調をきたします。そして心の病気にかかってしまうこともあります。

【見逃さないで！心の病気の初期サイン】

心の病気は、多くの場合少しずつサインが出ています。

(参考：厚生労働省ホームページ)

【自覚症状】

- 気分が沈む、憂鬱
- 何をするにも元気が出ない
- 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、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 夜中に何度も、目が覚める
- 誰かが自分の悪口を言っている気がする
- なかなか寝つけない、熟睡できない

【周囲の人が気が付きやすい変化】

- 服装が乱れてきた
- 急に痩せた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある



心の疲れがなかなか取れない、心身の不調が続くといった場合は、早めに誰かに相談したり、専門医(精神科、心療内科)を受診することが大切です。そのままにしておくと回復が遅れたり、悪化することがあります。

《健康おおたわら21市民アンケート結果》

図1：ストレスを感じた人の割合

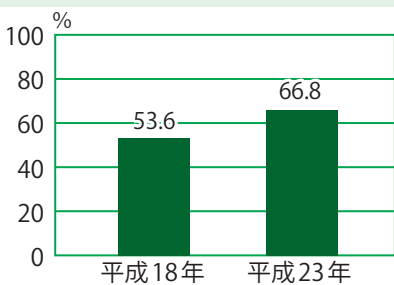


図2：睡眠によって休養がとれている人の割合

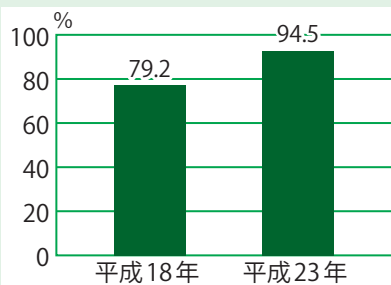
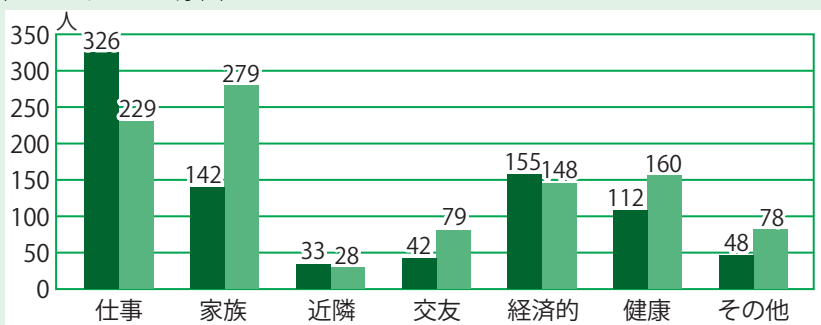


図3：ストレスの原因



平成18年と比べると平成23年は、1カ月間にストレスを感じた人は増加しました(図1)。また、睡眠によって休養がとれている人も増加しました(図2)。ストレスが増加したことは、ストレスの多い現代社会を反映していると考えられますが、睡眠で休養をとれている人も多いと言えます。ストレスの原因としては、男性では「仕事」や「経済的」、女性では「家族」や「仕事」が多くありました(図3)。

【ストレスと上手に向きあいましょう】

ストレス自体をなくすことができなくても、休息など、体のケアに気を配ることでストレス状態は緩和できます。自分に合ったストレス対策を見つけて、快適な毎日を送りましょう。

①質の高い十分な睡眠をとろう

睡眠不足は、疲労感を増幅させて気持ちを不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、心身にさまざまな悪影響をもたらします。ぐっすり眠って心身の健康を保ちましょう。

《安眠の工夫》

- ・就寝前の風呂はぬるめにする
- ・夕食後からだんだん照明を落としていく
- ・昼間に軽く体を動かす
- ・軽い読書、音楽、香り、ストレッチなどでリラックス
- ・就寝前に仕事のことを考えない
- する



②ゆったりバスタイムで心身の疲れを癒そう

入浴はリラックス、健康効果バツグンです。

③おいしく食べてストレスに強くなろう

バランスのよい食事をしっかり取ることは、生活のリズムを整え、ストレスへの抵抗力を高めることにつながります。

④趣味やスポーツでストレスを解消しよう

自分なりの趣味やスポーツは、仕事や家事などのオンの時間からオフの時間へと比較的簡単に切り替えることができ、たまったストレスを解消する効果が期待できます。

⑤上手に休養を取ってリラックスしよう

心や体が疲れたときは、短時間でも自分が楽しんで過ごせる時間を作りましょう。

《おすすめセルフヒーリング(自分で自分を癒す方法)》

- ・自然と触れ合う
- ・カラオケやスポーツ観戦などで大きな声を出す
- ・植物を育てる
- ・サイクリング
- ・動物と触れ合う
- ・音楽を楽しむ
- ・香りを楽しむ
- ・旅行に出掛ける など



⑥考え方を変えて心を強くしよう

ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考え、問題点やダメな点ばかりに注意がいきがちです。そんなときは、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるのも良いでしょう。考え方や見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

次回の「健康おたわら塾」は腎臓についてです。

《平成25年度 大田原市民健康診査申し込み開始》

大田原市の基本健診では、国で指定された検査項目以外にも、循環器病や慢性腎臓病を早期に発見するための検査項目を独自で追加しています。

★国が指定する検査項目

腹囲測定、身体測定、検尿、採血、血圧測定、問診

★次の追加の検査で「からだがどの循環器病へ進行しているか」が分かる！！

心電図検査(心臓病)、眼底検査(脳卒中・糖尿病)、貧血検査(血液のつまりやすさ)

さらに追加している慢性腎臓病対策については、次回の「健康おたわら塾」でご紹介します。検査項目の具体的な内容については、各世帯に配布した「平成25年度 大田原市民健康診査のご案内」をご覧ください。

健康は自分に贈ることのできる最高のプレゼント！～健康診断を受けましょう～