

こころの健康～ストレスたまっていませんか～

文=佐々木 あゆみ(保健師)

み なさんのこころは元気がたまっていませんか。こころの病気の予防には、ストレスと上手につきあうことが大切です。ストレスとは、日常生活の中で起こる様々な変化によって引き起こされ、嫌な出来事はもちろんですが、進学や就職、結婚、出産などの喜ばしい出来事も、実はストレスの原因となります。

みなさんもストレスが原因でイライラした、眠れなくなった、痩せたなど、なんらかの症状を発症したことがあると思います。こうした症状があってもこころの病気とはいえませんが、これらの症状が続く、さらに調子を崩すと、うつ病や睡眠障害、統合失調症などのこころの病気につながることもあります。

こころの病気を予防するには、自分のストレスによって生じる症状(ストレスサイン)を普段から把握しておくこと

が大切です。ストレスサインに気付いたら、十分な休息をとったり、気分転換をしたり、できるだけ早めに対処しましょう。



みなさんのストレスサインは何ですか。

【ストレスサインの例】

《**身体面**》食欲不振・肩こり・目の疲れ・頭痛・腰痛・不眠
《**心理面**》不安・落ち込み・疲労感・集中力低下・怒り・イライラ

《**行動面**》過食・過度の飲酒や喫煙・ギャンブル・暴言暴力・遅刻欠勤

こころの病気を予防するには、日頃からストレスが溜まらないような生活を心がけることも大切になります。まずは、規則的な生活リズム、バランスのとれた食事、適度な運

動など、毎日の生活習慣を整えることで健康の基盤をつくりましょう。

そして自分にあつた方法でストレスを発散する時間を作ることも大切です。忙しくて時間の確保が難しい場合は、短時間でできるもの(深呼吸をする、休憩時にストレッチをするなど)だけでも取り入れてみましょう。

また、考え方を工夫することもストレスをためない方法の一つです。こころが疲れてくると物事の捉え方や考え方が偏りがちになってしまいますので、出来ていることやうまくいっていることに目を向け気持ちを楽にしましょう。

誰かに相談することも、話すことで気分がすっきりしたり、問題を一緒に考えてもらうことができるため、ストレスをため込まないことにつながります。家族や友人などの身近な相談相手のほか、専門の機関・相談窓口も活用できま

す。羽幌町すこやか健康センターへもいつでもご相談ください。

このように自分自身でストレスがたまらないよう心がけることが大切ですが、こころの病気の予防には周囲の気付きも大切です。ご家族や友人に気になる様子が長く続いたら、声をかけて話を聞いたり、医療受診や専門家に相談しましょう。

- ※周囲の人にこれらの気になる様子がみられませんか。
- 元気がない・疲れているようだ
 - よく眠れていないようだ
 - 食欲がないようだ
 - 体調不良(体の痛みや倦怠感などがある)のようだ
 - 飲酒量が増えているようだ
- だ
- 身だしなみに気を使わなくなっているようだ