

あなたのこころは にっこり 元気ですか

昨年、仙北市内で実施した40才～79才までの方のストレス度調査によると、全体の12%の方の、ストレス度が高いという結果が出ていました。

日常生活の中でストレスを感じるのは仕方ないこととされていますが、そのストレスと上手に付き合っていくことが、健康の秘訣です。自分なりの対処方法を身につけてストレスと上手に付き合っていくことが大切です。気分の落ち込みなどで、こころに元気がない状態が長引くと「うつ」などの病気になってしまう危険もあります。規則正しい生活を送りながら、心の健康も保っていきましょう。

ストレスの原因には個人差がありますが、それを解消するのが上手い人や下手な人もいますので、自分のペースにあった方法を見つけることが大切です。

【一般的なストレス対処法】

- ・お友達とおしゃべりする
- ・散歩やスポーツをする
- ・買い物に出かける
- ・テレビをみる
- ・温泉に行く(ゆっくりお風呂に入る)
- ・好きな音楽を聴く
- ・腹式呼吸をする
- ・趣味のグループに参加する 等等

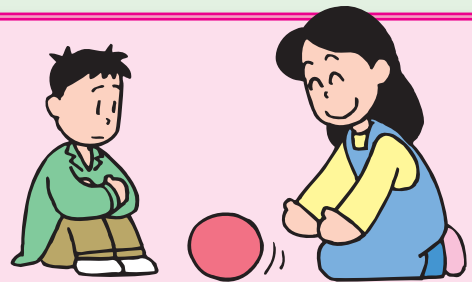
※ストレスを感じたとき、お酒やギャンブルで解消するのは「消極的対処法」といわれ、依存症につながる危険性があります。

うつの自己チェックをしてみましょう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

○これらのうち、2つ以上あてはまり、その状態が2週間以上、ほとんど毎日続いていて、生活に支障が出ている場合、うつの可能性も考えられますので相談してみましょう。

厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より



人なら誰でも気分的に調子の良い日と悪い日があります。しかし、楽しいことや嬉しいことがあっても心の晴れない日が続いたり、元気な気分になれない状態が長く続いたりする場合は、心が疲れ切ってしまう前に、誰かに相談してみましょう。

一人で悩まず相談を...

- ◆ ころと体に関する健康相談・妊娠や出産、育児相談、専門相談窓口の紹介は...
仙北市保健課 (55)1112 月～金 8:30～17:15
- ◆ ころの悩みと自殺問題
自殺予防いのちの電話 0120(738)556 ころ 毎月10日、24時間体制で相談を受け付けます。8:00～翌日の8:00
秋田いのちの電話 018(865)4343 月～土 正午～21:00
- ◆ 倒産危機(多重債務)などの事業主の相談
蜘蛛の糸 018(853)9759 月～金 10:00～17:00
- ◆ 多重債務の相談
秋田県生活センター 018(835)0999 月～金 9:00～17:00
秋田なまはげの会 018(862)2253 土 13:00～16:00
- ◆ ころと体に関する一般健康相談・医師による専門相談...
大仙保健所 0187(63)3403 月～金 8:30～17:00
- ◆ ストレス・うつ・アルコール・ひきこもり等の心の問題、精神保健全般の相談
精神保健福祉センターころの電話 018(831)3939 月～金 9:00～16:00
018(831)3946(専門相談) 月～金 8:30～17:15

問い合わせ:仙北市保健課 TEL (55)1112