

健康だより

# 自分の「こころ」を見つめてみませんか

「ストレス」「こころの病気」という言葉をよく聞くようになりました。心の健康づくりは身近なテーマになっています。生涯を通じて5人に1人が心の病気にかかるといわれており、誰でもかかる可能性があります。多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活を送ることができるようになります。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係  
☎ 0968(25)7219

## ストレスと上手に付き合おう

「こころの病気」の予防にはストレスと上手に付き合うことが大切です。ストレスとは外部から刺激を受けたときに生まれる緊張している状態のことです。日常の中で起こるさまざまな変化が刺激となり、ストレスの原因になります。進学、就職、出産など喜ばしい出来事も日常の変化であり、刺激となるので、ストレスの原因になることもあります。

ストレスを受けることで、気持ち不安定になることは誰でも経験することですが、「こころの病気」というわけではありません。しかし、こういったストレスを受け続けていると、心も体も悲鳴を上げて調子を崩し、「こころの病気」にかかってしまうことがあります。

ストレスを感じたとき、あなたはどのような気持ちになりますか。どのような行動をよくするでしょうか。



「こころの病気」を防ぐためには、自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

- ①心のサイン
  - ・不安や緊張が高まってイライラする、怒りっぽくなる
  - ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
  - ・気分が落ち込んで、やる気になくなる
  - ・人付き合いが面倒になって、避けるようになる
- ②体のサイン
  - ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出てくる
  - ・寝つきが悪くなる、夜中や朝方に目が覚める
  - ・食欲がなくなると、食べられなくなる、または逆に食べ過ぎてしまう
  - ・下痢や便秘をしやすくなる
  - ・めまいや耳鳴りがする

## ストレスサインに気づいたら早めのセルフケアを

「こころの健康」を保つことも、体と同じように早めの対処が大切です。

- ①生活習慣を整えましょう  
バランスの良い食事・睡眠、適度な運動が健康の基礎になります。ストレスがたまったときは「ゆっくり深呼吸する」「ぼ



んやり外を眺める」「ゆったりお風呂に入る」「軽いストレッチをする」など、リラックスマする時間を日常生活の中に持つことも大切です。

お酒を飲んでつらさを紛らわそうとするのは、睡眠の質を下げ、「こころの病気」を引き起こしやすくなります。

②頭をやらなくしましょう  
ストレスを感じる時、私たちは物事を固定的に考えていることがあります。「しなげばならない」と考えると、問題点や駄目な点ばかりに注意がいき、うまくいかないときには強いストレスを感じてしまいます。駄目な点ばかりではなく、うまくいっていることに注意を向けてみましょう。

③困ったときは誰かに相談しましょう  
困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも気持ちがお楽になることがあります。また、話すことで自分の中で解決策が見つかることもあります。日頃から気軽に話せる人を増や

## ヒブ・肺炎球菌・子宮頸がんの予防接種

しておきましょう。  
もしも、眠れない日が続く、心の不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまうというときは、一人で頑張ろうとしないことです。

そのようなときには、今のつらさを家族などに話して、医療機関（心療内科、精神科など）を受診することも必要です。

## 共に支えあう社会づくりを

体の病気と同様、「こころの病気」になったとき、大きな支えになるのは周囲の人たちです。普段から周囲の人たちとの関係を深め、困ったときに相談しあえることも大切です。

必要なときにあなたの周りの人を支えるためにも、「こころの病気」への理解を深め、地域で安心して暮らせる社会を築いていくことが大切です。



予防疫種法の一部改正により、ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防ワクチンが定期の予防接種となりました。定期化に伴い自己負担は無料となります。

そのようなときには、今のつらさを家族などに話して、医療機関（心療内科、精神科など）を受診することも必要です。

## 共に支えあう社会づくりを

体の病気と同様、「こころの病気」になったとき、大きな支えになるのは周囲の人たちです。普段から周囲の人たちとの関係を深め、困ったときに相談しあえることも大切です。

必要なときにあなたの周りの人を支えるためにも、「こころの病気」への理解を深め、地域で安心して暮らせる社会を築いていくことが大切です。

麻しん・風しん予防接種を受けましょう  
麻しん・風しんの予防には予防接種が有効です。速やかに予防接種を受けてください。

対象者  
・第1期 生後12カ月から生後24カ月未満の人  
・第2期 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの人  
※第2期の対象者には個別に通知します。

※対象者以外は任意の予防接種となります。かかりつけ医にご相談ください。

接種できる医療機関 委託医療機関（事前に予約が必要です）  
接種料金 無料  
風しんの患者数が全国で急増しています

## 風しんの患者数が全国で急増しています

20代～40代の男性に多く発生し、今後これらの年代を中心に拡大するおそれがあります。風しんは、妊娠初期の妊婦がかかるため胎児が風しんウイルスに感染し、障がいのある胎児が生まれる可能性があります。

これまでに予防接種を受けていない人、風しんにかかったことがない人、妊娠適齢期の人は十分な注意が必要です。人ごみや風しんにかかっている人との接触を避け、外出後は手洗いうがいをおこなってください。



## 歯ツピークッズ

3歳児健診時「むし歯なご」の歯科検診の結果で、むし歯がなかった子どもを紹介いたします。

(敬称略)  
中山凌吾 (☎) 木柑子



## 献血にご協力ください

とき 5月28日(火)  
午前9時30分～11時  
正午～午後4時

ところ 市役所正面玄関前

内容 400ml献血

現在、400ml献血の需要がとても高くなっていることから、400mlの献血をお願いいたします。

服薬に関する基準が変更になったことで、薬を飲んでいても献血できる場合があります。会場では医師が総合判断しますのでご相談ください。皆さんの温かいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどの身分証明証による本人確認をお願いしています。また、献血カードをお持ちの人は一緒にお持ちください。

高宮颯太 (☎) 乙森北  
佐藤希 (☎) 大琳寺  
渡邊颯斗 (☎) 雪野  
中田琉雅 (☎) 深川  
高本郡里 (☎) 袈袋尾  
今村光優 (☎) 柿木平  
茂田健慎 (☎) 立石  
原花穂 (☎) 木柑子  
山田健史 (☎) 片角  
岩根玉季 (☎) 東正観寺  
喜田みのり (☎) 大琳寺  
中川花海 (☎) 戸田島  
吉本篤生 (☎) 流川  
井上偉月 (☎) 伊秋  
池田桜絆 (☎) 富の原東  
堀圭佑 (☎) 朝日団地  
木原彩花 (☎) 薬師  
菊川俊 (☎) 富の原中央  
宮本紗季 (☎) 永出分  
岩城俊太郎 (☎) 上高江  
村山史成 (☎) 富の原中央  
森下秀太 (☎) 富の原東  
谷口真彩 (☎) 福本団地  
北田希琉 (☎) 富の原中央  
中山真太郎 (☎) 田島一  
佐々木杏奈 (☎) 桜山三

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。特に子どもが磨いた後の「仕上げ磨き」が大切です。今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。