

こころの健康と ストレス

「こころの健康」は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質にも大きく影響します。今回はこころの健康とストレスについてお伝えします。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎ 0968(25)7219

「こころの健康」を保つ生活と
ストレスの関係

こころの健康を保つには、多くの要素が必要です。例えば適度な運動やバランスの取れた栄養・食生活は、体だけでなく、こころの健康を保つ重要な基礎になります。心身の疲労回復のための休養や十分な睡眠も欠かせない要素です。

疲れやストレスから心や体に不調が現れることは、決して特別なことではありません。心が疲れて病んでしまう前に「こころが限界」という体の注意信号を見逃さないようにしましょう。特に不調が長く続いたり、繰り返し起こるときには注意が必要です。

こんなことはありませんか

- ・会社に行きたくない
- ・仕事に自信がない
- ・周りの人の目が気になる
- ・やたらとおやつを食べる
- ・食欲がない
- ・性欲がない
- ・肌荒れ
- ・何もかも面倒くさい
- ・仕事で空回りしている
- ・イライラする
- ・お腹をよくこわす
- ・眠れない
- ・めまいがする
- ・手足がしびれる

ストレスの原因

仕事のことや家庭のことなど、ストレスの原因は人によってさまざまです。働いている場合、仕事関連のストレスを抱えていることもあります。

例えば▼無理をする▼追いつめられる▼こだわる▼自分だけで抱え込む▼会社で叱られる▼できないことを強いられる▼遅くまで働く▼休みがない▼話をする人がいないなどがあります。

ストレス対処方法

こころの健康を保つためには、ストレスに立ち向かう抵抗力（ストレス耐性）を高め、上手に対処することが大切です。ストレスの感じ方や受け止め方は人によって違います。同じ



ストレスを少なくするために

- ・人でもその時々で違ってきます。ストレスと上手に付き合う方法を身に付けましょう。
- ・気分転換や気晴らしをする
- ・家族や友人とコミュニケーションをとる
- ・周りにサポートを求める（一人で悩まず、誰かに相談することも大切です）
- ・よく眠る、休む



血糖下げようセミナー

結果を発表します！

●血糖値が高い人が多い！

市内に住んでいる人の健診結果を見てみると、血糖値が高い人が約66%と高く、県内47市町村中第5位となっています。

糖尿病で血糖値が高い状態が続けば、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしたり、網膜症や腎臓病、神経障害が悪化したりする恐れもあります。

●参加者の93%に効果あり！

菊池養生園では、菊池市健康

づくり教室の一環として「血糖下げようセミナー」を昨年10月～12月に開催し、参加者の93%が血糖値が下がりました。

・空腹時血糖値

103.3→99.9

・HbA1c値（グリコヘモグロビン）

6.26→6.03

「血糖値が高め」と言われたら、血糖値を下げる食事や運動の方法を知り、自分にできることから取り組んでみましょう。

逆にうまくコントロールできない状態が続いた場合、その後どんなに治療を頑張っても、コントロールできなかった期間の穴埋めは難しいことを示しています。

糖尿病治療は、早期発見、早期治療が重要です。「住民健診」や「血糖下げようセミナー」などを積極的に活用し、10年後、20年後の自分の健康を手に入れましょう。

10年後、20年後の健康のために

欧米などで行われた大規模な長期研究により、過去にどれくらいの高血糖にどの程度の期間なっていたかで、その後の糖尿病血管合併症の進展を左右することが分かってきました。高血糖がまるで呪いのように10年後や20年後、私たちの体に影響を与えるということです。これはレガシー（遺産）効果と呼ばれています。

早期から血糖値をコントロールすれば、血管合併症に対して即効性はなくても、長期的には効果が表れます。



菊池養生園
せりかわかずし
芹川和志 医師

医療費などの還付金詐欺にご注意ください

市役所の職員を名乗り、医療費の払い戻し手続きとしてATMで現金を振り込ませる還付金詐欺が多発しています。個人情報報を聞き出す不審電話も増加しています。

本市では、医療費などの還付金が発生した場合、必ず文書でお知らせしています。職員が直接電話して、本人や家族に金融機関でATMの操作をお願いすることは絶対にありません。フリーダイヤルや携帯電話への連絡を求めたりすることもありません。

もし、不審な電話などがあった場合は、案内された電話番号には連絡せず、いったん切ったから健康推進課または各総合支所総務民生課へお問い合わせください。

健康推進課国保・医療給付係
☎ 0968(25)7218
各総合支所総務民生課



歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

2月5日・19日の歯科健診の結果で
むし歯がなかった子どもを紹介します。（敬称略）



菊地智徳	(菊)	下組
中原愛菜	(菊)	下長田
出口莉子	(菊)	花房台
村本多喜	(菊)	花房台
後藤柚叶	(菊)	袈裟尾
田浦龍希	(菊)	袈裟尾
木場みのり	(菊)	高野瀬
池邊凛	(菊)	雪野
米村友花	(菊)	雪野
川上心椰	(菊)	滝・黒仁田
笹本麗安	(菊)	東原
合戸薫	(菊)	北原
小田千夏	(菊)	茂藤里
岩城愛美	(菊)	大尺
飯田ことり	(菊)	岡田
富田華蓮	(菊)	清水
中村将大	(菊)	妻越
内野虹七	(菊)	妻越
小柳雄志朗	(菊)	永
梅木穂果	(菊)	永
森伊織	(菊)	桜山三
馬場惇樟	(菊)	朝日団地

野口月歌	(酒)	田島団地
平川羽瑠海	(酒)	田島団地
松本紗和	(酒)	東原団地
倉本憲志郎	(酒)	富
菅柚乃	(酒)	富の原二
高森綾太	(酒)	富の原東
福島里菜	(酒)	富の原東
高宮琉雅	(酒)	富の原東
榎田葵翔	(酒)	富の原東
高倉凛	(酒)	薬師
※行政区は健診日時点。		

むし歯を予防するためには、

①むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき

②甘いものを減らしたおやつの工夫

③歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布が重要です。これからも、家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。