

ストレスと上手につきあっていますか？



4月は就職・進学・転居などで生活環境が変わることの多い季節です。新しい環境は、人間関係、仕事など、ますますストレスを感じることが多くなります。ストレスはやる気や集中力を生むなど良い面もありますが、ストレスが強すぎたり、継続的に受けることによって、身体的・精神的にもいろいろな症状が出てくる悪い面もあります。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

ストレスに気づきましよう

ストレスが溜まってくると自律神経系（交感神経）や内分泌系、免疫系などにまで影響を及ぼし、不調を引き起こします。

精神的な不調

気分落ち込み・憂うつな気分、不安感やイライラ感、無力感・やる気が出ないなど

身体的な不調

食欲低下、寝つきが悪い・早く目が覚める、肩こり、頭痛、胃痛、動悸がするなど

行動面での不調

飲酒量・喫煙量の増加、仕事のミスや事故など
これらの症状があるときは、日常の生活を見直してみましよう。自分ではストレスに気づきにくいものです。「なんとなく調子が悪い」といった心身の不調を見逃さないようにしましよう。症状の程度が重かったり、長期間続くときには、早めに精神科・神経科・心療内科などの専門医に相談することをお勧めします。

ストレス解消法

気分転換を図る スポーツや趣味に没頭したり、好きな音楽を聞く、自然の中で森林浴をするなど、自分に合った気分転換法

を見つけ、心身のリフレッシュを図りストレスを改善しましよう。

質の良い睡眠をとる

眠りがストレスから心身を守ることにつながります。寝る前は布団の上で行える簡単なストレッチがお勧めです。適度な運動でストレスを解消して、リフレッシュされます。副交感神経にも働きかけて眠りにつきやすくなります。ぬるめのお風呂にゆっくり入るのも効果的です。

誰かに相談する

周囲の人と力を合わせるにより、一人で解決するよりはよりよい解決の糸口を見つかることができます。自分を理解し精神的に支えてくれる人を持つておくことが大切です。

ストレスと上手につきあいましよう

ストレスは誰でもあるものです。自分なりの対処法を見つけてストレスが溜まらないように解決するようにしましよう。

また笑いは「副交感神経」に働きかけ、「リラクソス」や「睡眠後の心地よさ」と同じものを得ることができると言われています。ゆっくり休んで「睡眠」、朝起きて顔を洗ったら、鏡の前で笑ってみましよう！

子どもの病気〜ついでついで時〜

「異物の誤飲」

子どもは何にでも興味を示し、口に入れて確かめようとするものです。もし異物を誤飲してしまつたら直ちに口の中にあるものを吐かせます。しかし、口に物を入れておられる時に大声で怒鳴ったりすると、びっくりして飲み込んでしまうことがあります。異物誤飲は親の不注意、怒鳴られるべきは親の方です。子どもの手が届く場所に物を置かないことが何よりも重要です。さらに洗剤や化粧品など必要以上の化学用品を買わない生活を心がけましよう。

ケースはありますが、タバコを浸した水を飲んだ場合は危険です。タバコの煙は4,000種類以上の化学物質を含んでおり、子どもの前でタバコを吸うのは虐待と言えます。喫煙者の呼吸や部屋の壁・建具も汚染されていますので、子どもがいない時も吸っていないわけではありません。家族はきっぱり禁煙すべきです。

その他、硬貨、おもちゃなど飲み込む事故もよくありますが、多くは自然に出てきます。しかし、針などの尖った物やビニール袋など長いものはやっかいです。また、アルカリ電池は粘膜炎に穴を開けてしまつたいへん危険な物です。医療機関を受診しなければいけません。受診する際には、食べかけ飲みかけのものや疑われるものがあれば持参して、何をどれくらい、時間をどれくらい経つたか、何を遊んでいたかなどの状況を話してください。

また、食べ物でも、食道でなく食道に入つてしまつと咳込み、さらに呼吸困難になります。おなかを強く圧迫する、さらに小さい子は逆さにして背中をたたき異物を取り除きます。ピー



ナッツなどの豆類が原因の半数以上を占めますが、お菓子やパンなどでも窒息事故が起こります。口の中に一度に押し込むような食べ方をしない・させないことが重要です。

いざ何か起こつてしまった場合、慌ててしまつたものです。24時間対応の中毒110番がありますし、日本中毒情報センターのホームページを一度見ておくことをお勧めします。また、熊本県の小児救急電話相談（県内統一#80000）または☎096(362)9999もご利用、番号登録をお勧めします（毎日夜間午後7時〜午後0時まで看護師が対応しています）。

菊池都市医師会会員
古荘医院 渡邊孝寛

ポリオとは、一般的に「小児まひ」と呼ばれ、手足の麻痺が現れる病気です。

1回の服用では十分な免疫が得られません。対象年齢の間に6週間以上の間隔をあけて、2回服用してください。

と き 菊池市文化会館
午後1時30分
〜午後2時

対象者 生後3カ月〜90カ月未満（7歳6カ月未満）の乳幼児

実施日

- 旭志地区 5月17日（火）
- 泗水地区 5月24日（火）
- 菊池地区 6月7日（火）
- 七城地区 6月14日（火）

※対象地区を決めています。都合の悪い人は他の地区でも受けることができます。

※駐車場の混雑が予想されます。運転マナーを守り、事故のないようにしましよう。（市役所の駐車場も利用できます）

持参品

- ・母子健康手帳（忘れると接種ができません）
- ・予約票（ない場合は、接種前日までに母子健康手帳を持参して、健康推進課または各総合支所民生課で受け取つてく

4月の健康情報
☎096(385)3300 (24時間)

月：思春期のうつ病
火：中年期のうつ病
水：老年期のうつ病
木：介護予防と口腔ケア
金：今年花粉症
土/日：つきもの体験と身体の不調

