

こころの病気

～ストレスと上手に付き合うために～



「何となく調子が悪い」と感じていませんか？
もしかしら、ストレスが原因かもしれません。ストレスと上手に付き合うことは、さまざまな病気の予防になります。充実した日常生活を送るために、ストレスと上手に付き合う方法を知りましょう。

【問い合わせ先】
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

ストレスとの上手な付き合い方

元気に毎日過ごせるように、ストレスと上手に付き合うことが大切です。

● 身体を動かす

ウォーキング、サイクリング、水泳、ストレッチ、スポーツジムに行ってみる。

● 質の良い睡眠

起きる時間を一定にする、眠くなってから就寝する、寝酒はやめる、寝具は大きめで肌触りの良いものを選ぶ。

● 食生活の見直し

よく噛んで食べる、野菜や果物などバランスよく、食事を楽しむ、朝食を抜かない。

● 自分に合った発散方法

買い物、スポーツ、カラオケ、美容院、旅行、外食、読書、ビデオ、映画鑑賞、気の合う人と会話する。

● 自分に合ったリラックス方法

入浴、音楽を聴く、ドライブ、きれいな風景を見る、ゆっくり深呼吸をする、アロマセラピーを楽しむ。

● ストレス解消に限界を感じる前に相談する

家族や友達、学校の先生など、身近な人に相談できるときは、まず話をして自分の状態を知ってもらう。

● 医療機関を受診する

心の専門家に相談したい時は、精神科の病院かクリニックを受診しましょう。医師や精神保健福祉士、臨床心理士などさまざまな職種の人がいいて、必要な支援をしています。

3月は自殺予防月間

強いストレスを受け続けると心も体も悲鳴をあげ、心の病気になることがあります。頑張り過ぎて思い悩み、死を選んでしまう人もいます。限界を感じる前に専門家に相談しましょう。家族や仲間の変化に気付いたら声をかけ、話を聞くよう心がけましょう。

身近な人に話しづらいときは、公的な窓口へ相談してみませんか

- 菊池市こころの相談(市福祉課)
☎0968(25)7213
- 熊本県精神保健福祉センター
☎096(386)1166
- 社会福祉法人熊本いのちの電話
☎096(353)4343
- 熊本県相談機関一覧 ~つなぐ~
http://www.pref.kumamoto.jp/kiji_14402.html



季節の変わり目は心と体の変化に注意

季節の変わり目は、急な気温の変化や気圧の変化により自律神経も乱れやすく、体調不良が起りやすくなるといわれています。

3月から4月にかけては進学、就職、人事異動など環境の変化に戸惑いや辛い時期です。朝から目覚めが悪い、体がだるい、昼間もやる気が出ない、肩こりや頭痛、疲れやすい、食欲がない、夜も眠れないなどの症状で悩んでいませんか？

ストレスが体に与える影響

忙しさや不安は目には見えませんが、ストレスとなって、あなたの体にも悪影響を与えることがあります。

ストレスの原因という心労や過労など、嫌なことや辛いことをイメージする人が多いかもしれませんが、嬉しいことや楽しいことも含めて、日常のさまざまな出来事がストレスの要因になります。

適度なストレスは良いものですが、イライラやストレスが長く続くと体全体の免疫力が低下し、さまざまな病気の引き金となってしまいます。

認知症予防(コグニサイズ)セミナー参加者募集

今回のいきいきトレ活セミナーは、コグニサイズセミナーを開催します。コグニサイズとは、運動と認知トレーニングを組み合わせたエクササイズです。認知症のセルフチェックをはじめ、日常生活で簡単に取入れられる認知症予防に効果的な運動や方法をお伝えします。

とき 3月20日(水)

【1回目】
受付：午後0時30分、
開始：午後1時～2時20分

【2回目】
受付：午後2時、
開始：午後2時30分～3時50分

※参加はいずれか1回のみ。

ところ 菊池養生園

料金 無料

対象 市内在住で、健康づくりに興味のある人

定員 各回15人

申込方法 健康推進課、各支所市民生活課、菊池養生園にある

申込用紙に記入して申し込んで

ください。申込者には、後日詳しい案内を送付します。

お問い合わせ

菊池養生園保健組合

☎0968(38)2820

担当：田中・木庭

心のサインに気付いていますか？

自分のストレス状態に気付かないと、心と体のバランスが崩れているのに、頑張り過ぎてしまいかもかもしれません。まずは自分のストレスサインに早めに気付くことが大切です。

心の症状

- 気分が落ち込んだり、悲しい気持ちになったりする
- 気力が低下、何をやるにもおっくうになる
- 人付き合いが嫌になる
- 仕事をしたくなくなる
- 新聞やテレビを見なくなる
- 焦ってイライラする
- 根拠なく自分の責任だと思ってしまう
- 過去の小さなことを思い出して悩む
- 集中力が無くなり、能力が低下する
- 物事の判断ができなくなる

体の症状

- 眠れない、眠りが浅い
- 朝早く目覚める
- 朝目覚めたときが一番憂鬱である
- 肩こりや頭痛
- 食欲が無い
- 食べても美味しいと思わない
- 胃がもたれる、むかつきがある
- 体重が減った(または増えた)
- 微熱が続く、疲れやすい、だるい
- 時々めまいがする、息切れする
- 冷や汗や寝汗をかく
- 便秘や下痢になる
- 生理不順や性欲が落ちる

歯ツピーキッズ

3歳児健診時むし歯なごの子

12月23日・25日の歯科健診で、むし歯がなかったお子さんを紹介します。(敬称略) ※行政区は健診日時



- | | |
|-----------|----------|
| 中津悠馬 (菊) | 小畑結翔 (酒) |
| 山田陽菜里 (菊) | 末田有草 (酒) |
| 山田優月 (菊) | 山下大翔 (酒) |
| 永田優月 (菊) | 塚本綾乃 (酒) |
| 清水良介 (菊) | 中村珂菜 (酒) |
| 清水幸奈 (菊) | 弥頭愛莉 (酒) |
| 中尾将大 (菊) | 伊藤隆悟 (酒) |
| 竹森雄紀 (菊) | 西原一翔 (酒) |
| 宮崎寛大 (菊) | 大琳寺 (菊) |
| 肝付駿 (菊) | 立石 (菊) |
| 中熊康喜 (菊) | 立石 (菊) |
| 古閑夏紀 (菊) | 甲佐町 (菊) |
| 後藤優月 (菊) | 流川 (菊) |
| 松本千晃 (菊) | 孤入 (菊) |
| 福村咲羽 (菊) | 間所 (菊) |
| 松枝虎太郎 (菊) | 岡田 (菊) |
| 松永彩華里 (菊) | 大迫 (菊) |
| 松岡明聖 (菊) | 片川瀬 (菊) |
| 青木音和 (菊) | 川上 (菊) |
| 荒木健瑠 (菊) | 小原 (菊) |
| 斉藤瑠桜奈 (菊) | 九の峰 (菊) |
| 金田心穂 (菊) | 東原団地 (菊) |
| 田中維音 (菊) | 富出分 (菊) |
| 樋口千莉 (菊) | 桜山一 (菊) |
| 右田希子 (菊) | 泗水佐野 (菊) |
| 川上海真 (菊) | 村吉 (菊) |
| 磯田夏帆 (菊) | 田島一 (菊) |

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磨き
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

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。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。