



みんなで守りましょう ～大切な「いのち」～

3～4月は、環境の変化が多く、気持ちが不安定になりやすい時期です。国では3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

仕事や家庭、健康上の悩みや経済的な問題など、誰もがさまざまなストレスを抱えており、こうした悩みを解決する方法が見つからない場合、やがて「うつ病」などのこころの病気を引き起こしてしまい、「自殺」へと向かう大きな原因となります。

もしも、こころや身体に変調があれば、少しでも早く周囲の人や専門機関などに相談してください。

ストレスが多いあなたへ

ストレスが過剰に蓄積されると、心理面や身体面、行動面にサインが現れます。思いあたることがないかチェックしてみましょう。

《心理面》

イライラする、怒りっぽくなる、不安感、無気力、疲労感、集中力の低下

《身体面》

食欲の低下、頭痛、動悸・めまい、肩こり、下痢・便秘

《行動面》

深酒、過食、多動、ケアレスミス、遅刻、人との交流を避ける



「うつ病」には兆候がある

「うつ病」は知らず知らずのうちにかかっているもの。周囲の人はもちろん、本人が気づかないケースも珍しくありません。

次のような兆候があった時は、早めの対処が必要です。

- 今まで楽しんでやれていたことが楽しめない
- これまで楽にできたことがおっくうに感じる
- 自分が役に立つ人間だとは思えない
- わけもなく疲れたような感じがして、元気がでない
- なかなか寝付けない、夜中に目が覚めた後眠れない



上手にストレス発散を

こころの病気を防ぐためには、ストレスを溜め込まず、自分なりの方法で上手に発散することが大切です。

- ・入浴やマッサージなど、のんびりリラックスできる時間をもつ
- ・熱中できる趣味やスポーツなどで楽しい時間を過ごす
- ・家族や友人、同僚と積極的にコミュニケーションをとる
- ・安眠できる環境を整えて、翌日に疲れを残さない睡眠をとる
- ・規則正しい生活を心がけ、疲れたら無理せず休養をとる



周囲の人がサインに気付いてください

こころの病気を抱える人は、助けを求めている場合が多く、さまざまなサインを発しています。家族や周囲の人は、まずそのサイン(以下の項目)に気づき、声をかけ、悩みを打ち明けるきっかけを作ってあげてください。

- ・口数が減って元気がない
- ・孤立している
- ・「消えてしまいたい」「死んでしまいたい」などと口にする
- ・大量のお酒を飲むようになる
- ・自分の健康をかえりみない



☆精神保健福祉の相談機関☆

健康推進課 ☎63・3801

御坊保健所 ☎22・3481

和歌山県精神保健福祉センター 相談専用電話こころの電話

☎073・435・5192

健康講演会のお知らせ

内容：生活習慣病について知ろう

講師：古田医院

医師 古田浩樹先生

日時：平成30年3月29日(木)

午後1時30分～3時

場所：日高町保健福祉総合センター



生活習慣病に関する疑問について先生をお招きして、健康教室を開催します。糖尿病、高血圧、脂質異常について気になる方、治療中の方、そのご家族の方など、どなたでもお気軽にご参加ください。

お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)