

# 「100%の健康」

## 「100%の健康」からだをゆっくり休めましょう

「ストレス社会」と呼ばれる現代社会の中で、私たちはストレスの影響を大きく受けながら生活しています。しかし、ストレスはたまりすぎると心身に悪い影響を引き起こすおそれがあります。ストレスをためないためにも「ここから」をゆっくり休めましょう。

### ● ストレスと心身の病気

ストレスは気づかないうちに「ここ」に蓄積していき、過剰にたまりすぎると「ここ」ばかりでなく、からだにも悪い影響を及ぼします。心臓病や糖尿病などの生活習慣病や頭痛、円形脱毛症、胃・十二指腸潰瘍など、様々な病気にストレスが関係しているといわれています。

しかし、一番大きな影響を受けるのは「ここ」です。「ここ」の病気の代表格である「うつ病」はストレス病の一種です。「ここ」の風邪」とよばれるほど、誰もがかかる可能性のある病気ですが、重症になると学校や職場にいけなくなったり、ときには自殺の危険性もあります。自分の「ここ」に敏感になり、「ここ」からのサインを見逃さないようにしましょう。



### ● こんなこと

心当たりはありませんか？

「うつ病発見のための危険サイン」

#### ① 気分の低下

- ・ ゆうつ、元気が出ない
- ・ 絶望感、悲壮感におそわれる

・ 自分を責める

・ 不安、イライラ、悲しみが起こる

・ ボーっとしてしまう

#### ② からだの不調

・ 食欲不振

・ 不眠

・ めまい

・ だるさ

・ 体重減少

#### ③ 気力の衰え

・ やる気がでない

・ 注意力、決断力、集中力がなくなつた

・ 物事への関心や興味がなくなる

・ 対人関係を避ける

※右記のような症状が長く続く場合には、専門医に受診してみましよう。

・ 物事への関心や興味  
・ 対人関係を避ける  
※右記のような症状が長く続く場合には、専門医に受診してみましよう。



### ● 自分にあった

リフレッシュ法を見つけましよう

ストレスや不安なところを軽くするリフレッシュ法は性格や環境などによって人それぞれです。運動や入浴、睡眠、趣味の時間など、自分にあった方法を見つけ、普段の生活にうまく取り入れてみましよう。

### ● 簡単にできる

効果的なリフレッシュ法

○ 人と人のつながりでのリフレッシュ  
家族や友達と話す など

○ 頭を使ってリフレッシュ  
本を読む、ゲームをする、冗談を言う など

○ 五感を刺激してリフレッシュ  
音楽鑑賞や映画鑑賞、アロマテラピー、冷たい水を口に含む など

○ からだを動かしてリフレッシュ  
散歩やストレッチ、得意なスポーツをする など

○ ゆっくり休んでリフレッシュ  
一人の時間を大切にす  
る、十分な睡眠をとる  
など

▼ 問い合わせ先 //

健康福祉課  
社会福祉係

☎ 9128

