

康を考える

春は進学や就職、配置転換などで生活環境が大きく変わる季節です。そういった環境の変化によるストレスから、連休を過ぎたところからうつ状態となる「5月病」になる方が増えています。

今回は栃木県烏山健康福祉センターから、「こころの健康づくり」をご紹介します。

あなたのこころは お元気ですか？

こころの健康はみなさんの生活の基盤となるものです。栃木県烏山健康福祉センターでは、健康日本21プラン（国）・とちぎ健康プラン21（栃木県）の健康づくりの一環として町と協力し、「こころの健康づくり」に力を入れていきます。

皆さま一人ひとりが、「こころの健康」について正しい理解と情報を活用し、「生きやすい地域づくり」にご協力をお願いします。

こころのセイフティネットワークを設置しました

「こころのセイフティネットワーク」は、こころの健康づくりに向けて総合的に連携するための町民や管内の関係機関の方々によるネットワークです。平成19年12月に設置され、皆さまとともに「生きやすい地域づくり」を目指し、活動しています。



8割のみなさんが ストレスを感じています

昨年、那須烏山市・那珂川町の1,800人にご協力いただいた「栃木県こころの健康とストレスについてのアンケート」の結果をご紹介します。

「ストレスを感じていますか？」の質問に8割以上の方がストレスを感じ、こころやからだのさまざまなサイン（不調）を自覚しています。（表1）

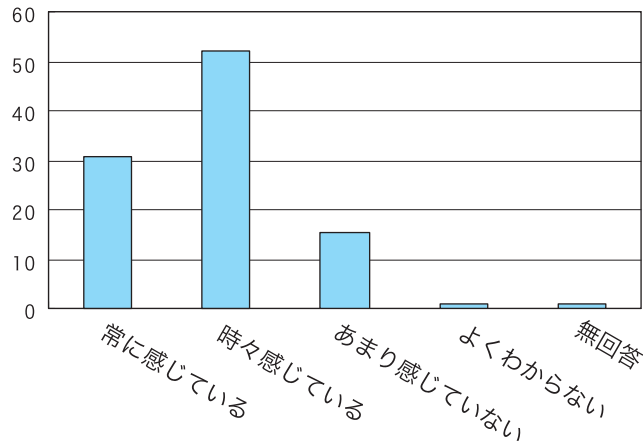
また、「あなたの最近の様子について」の質問では、

「以前は楽にできていたことがおっくうに感じる」が半数近く、「わけもなく疲れた感じがする」との回答は4割を超え、約1割の方が「死や自殺について考えることがあ」と回答し、3割の人が頭痛を感じています。（表2）

表2 あなたの最近の様子について
(複数回答あり)

| | 0 | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 |
|--------------------------|----|-----|-----|----|----|-----|
| 毎日、充実していますか？ | はい | | いいえ | | | |
| これまで楽しんでいたことを今でも楽しめますか？ | はい | | いいえ | | | |
| 以前は楽にできていたことがおっくうに感じますか？ | はい | | いいえ | | | |
| 自分は役に立つ人間と考えることができますか？ | はい | | いいえ | | | |
| わけもなく疲れた感じがしますか？ | はい | | いいえ | | | |
| 死について考えることがありますか？ | はい | いいえ | | | | |
| 自殺を考えることがありますか？ | はい | いいえ | | | | |
| 最近ひどくつらい事がありますか？ | はい | | いいえ | | | |
| 夜、よく眠れますか？ | はい | | いいえ | | | |
| 頭重感、頭痛がありますか？ | はい | | いいえ | | | |

表1 ストレスを感じていますか？ (%)





こころの健

ストレス解消の「コツ」

ストレスはこころの健康のバランスをとるためのサイン
自分自身をよく知りましょ
う

「きちんとやらないと気がすまない」「頼まれたら嫌とは言えない」「そんなことはな
いですか？自分の性格をよく知
って、無理をしないように心
がけましょう。

趣味などを持ち、ゆとりのある生活を楽しみましょう
柔軟な考え方で気持ちに余
裕をもち、自分に合った方法
でストレスを解消しましょう。
優先順位をつけて対応しま
しょう

「あれもこれも」と欲張らず、大切なことから順番に対応していきましょう。

自分だけで抱え込まないで家族や周りの人に悩みを打ち明けるなどして、なるべく自分の負担を軽くするように心がけましょう。相談できる人をもつことも大切です。

生活環境の変化があった時は要注意

転勤、出産、退職などで生活環境が変化した時は、緊張やストレスが大きくなります。

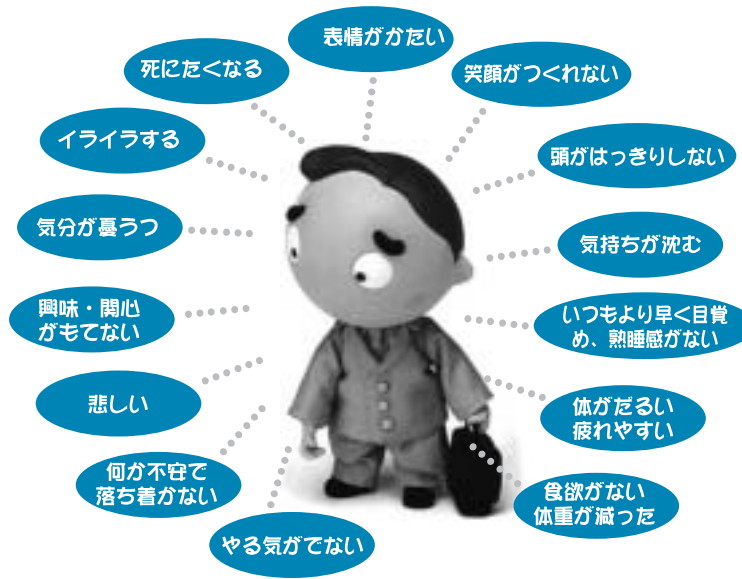
疲れを残さず、十分な安静と休養をとるように心がけましょ
う。

他人を気にしないこと
「自分は本当にどうしたいのか」を、まず考えてみましょ
う。他人の眼を意識しすぎ
ず、自分の気持ちを大切に
して行動しましょう。

こころの病気にかかる方が増えています

近年に見られるストレス社会において、うつ病をはじめとするこころの病気が増えています。このような症状が2週間続いたら、ご相談をお勧めします。

自分で気付くうつ病のサイン
・ 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分。



- ・ 何事にも興味がわかず、楽しくない。
- ・ 疲れやすく、元気がない。(だるい)
- ・ 気力、意欲、集中力の低下を自覚する。(おっくう)
- ・ 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める。
- ・ 食欲がなくなる。
- ・ 人に会いたくなくなる。
- ・ 自分を責め、自分は価値がないと感じる。
- ・ 夕方より朝方の方が気分や体調が悪い。 など

- ・ 周囲が気付くうつ病のサイン
- ・ 以前と比べて表情が暗く、元気がない。
- ・ 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が多くなる。
- ・ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える。
- ・ 周囲との交流を避けるようになる。
- ・ 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する。
- ・ 趣味やスポーツ、外出しなくなる。
- ・ 飲酒量が増える。 など

厚生労働省
うつ対策推進方策マニュアルより

うつ病かも…と思ったら

「うつ病かも?」と思ったら、睡眠、休養をとるとともに、町や県健康福祉センター、精神保健福祉センター、医療機関(精神科、心療内科、掛かり付け医)などで医師や保健師に相談(受診)しましょう。早期に対策を行うことが大切です。

周囲の人は本人の状態やつらさに対して理解を示し、休養と治療を勧めましょう。また、相談や受診には付き添いましょう。