

風邪をひいたり、骨折などのケガをすると病院へ行き、お薬を処方してもらったり、必要な検査や治療などを受けます。「病気を早く治したい」「早く動けるようになりたい」という気持ちがあるからです。

また、「毎日元気で過ごしたい」「病気を予防したい」という気持ちから、健診を受けて、生活習慣を見直す方も多くいます。元気になりたいという気持ちは、ところが元気な状態といえますが、外部（職場や家庭の環境、人間関係など）からストレスの原因となる刺激を受けると、こころはゆがんだ状態に変化します。

ボールに例えると、元気なこころは弾力性が強く、ある程度のストレスがかかってもすぐに元に戻ることができます。ところが、強いストレスがかかったり、無理をし続けると、



## こころの SOS サインに耳を澄まそう

### 精神面



不安、落ち込み、イライラ、怒り、やる気がでない、涙も涙もなく涙が出る

### 身体面



肩こり、頭痛、不眠、動悸、めまい、下痢、便秘、自律神経の乱れ

### 行動面



暴飲暴食、生活の乱れ、浪費、ギャンブル、暴言・暴力、遅刻、欠勤

弾力を失い、次第に元の状態に戻ることができなくなります。こころの健康を守るには、自分のストレスに気付くことが「はじめの一步」です。

SOSサインに気付いたら、早めにももからでも整える必要があります。

### 【生活リズムを整えましょう】

①運動は、1日10分歩くことから始めましょう。有酸素運動を行うと、こころを安定させる「セロトニン」という脳内ホルモンが分泌され、ストレス解消効果が期待されます。

②食事は、特に朝食を摂るよう心がけましょう。1日を元気にスタートさせるための、からだのエネルギー補給です。

③睡眠は、からだや脳を休ませるために必要なものです。疲れていても寝つけない、途中で目が覚めてしまうなどのトラブルがある場合は、毎日決まった時間に起床することから始めましょう。

④リラクゼーション方法として、入浴は血行が促進され、疲労回復に効果的です。また、趣味などに打ち込むことで気分転換を図ることもおすすめです。

大切なのは、自分ひとりで悩まず、親しい友人・家族に相談することです。周囲の人もサインに気付いたら、声をかけ、相談に乗ってあげましょう。症状が悪化する場合は、専門の医療機関を受診しましょう。

## 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

浦河保健所と浦河町では、自殺への誤解や偏見をなくし、命の大切さを伝える活動をしています。

## こころの健康パネル展

自殺予防週間にあわせて、パネル展を行います。

- 日時 9月10日(木)～9月16日(水) 午前9時～午後10時
- 会場 総合文化会館1階入口ホール

## こころの健康相談

こころの健康についてお悩みや不安があり、医療機関への相談をしたことがない方を対象に健康相談を実施します。



- 日時 9月11日(金) 午後1時30分～
- 会場 浦河保健所
- お申込み 9月7日(月)までに、浦河保健所(☎22-3071)までお申し込みください。