



こころの健康大丈夫？

我が国の自殺者数は、平成10年以降14年連続で3万人を超える状態が続いていましたが、24年に3万人を下回りました。26年は2万5,423人でした。平成25年の15〜39歳の死因第一位は自殺であり、自殺で亡くなる人は依然として多くいます。自殺の原因は「家庭問題」「健康問題」「経済・生活問題」など様々ですが、このようなストレスをコントロールして過ごすことが重要です。

ストレスについて

ストレスとは、「心身に過剰な負荷がかかる」ことです。小さなストレスでは、心身の状態はすぐ元通りにもどります。しかし、大きなストレスでは元に戻ることができず、そのまま放っておくと次の

の表のように様々な問題として現れます。自分がストレスにかかったときにどの問題が起こりやすいか知っておくと、早く危険信号に気付くことができます。「ストレスがかかっている状態」だと気付いたときには、現在の生活を改めたり、身近な人や専門家に相談するなどして、ストレスを解消しましょう。

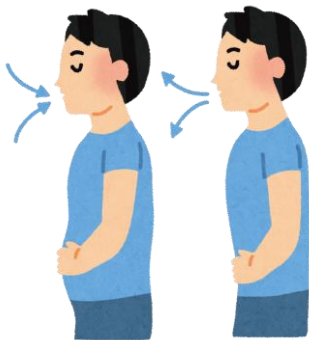
ストレスの影響	
行動	仕事のミス・事故 暴飲暴食 衝動買い ギャンブル 喫煙が増える
体	めまい 頭痛 胃痛 アレルギー 高血圧 動悸 下痢・便秘 腰痛
心	うつ 不安 イライラ

リラックスすることが大事！

通常の社会生活を送っていると、ストレスは自動的にたまってしまいます。そのため、意識的にリラックスする方法を身につけることが大事です。リラックス法のうち、誰にでもすぐできて効果があるのが呼吸法です。呼吸には胸式呼吸と腹式呼吸とがありますが、リラックス法として有効なのは腹式呼吸です。

- ① おなかを意識するために、お腹に手を当てる。
- ② 口からゆっくり息を吐き出す。
- ③ 吐き切ったら少し息を止め、鼻から息を吸う。(3秒くらい)
- ④ 息を吸うときの2倍くらい時間をかけてゆっくり吐き出す。(6秒くらい)
- ⑤ 1分間(6回くらい)繰り返す。

呼吸回数を減らすことで、興奮を抑制するホルモンの分泌が増加したり、リラックスさせる副交感神経が活性化することがわかっています。仕事などでストレスや緊張を感じたとき、あるいは起床後すぐになど、日常生活のなかで習慣化して行うと良いでしょう。



周りの人ができることは？

本人は自分のストレスや心身の問題に気付かない場合も多くあります。大きなストレスを抱えている

ようだったり、いつもと違う様子だったりする場合、周りの人が気づいてあげることが重要です。つらいことを話すことで、心が安定し気持ちやすくなります。まずは耳を傾け、ひたすら聴きまます。このときに、安易な励ましや否定、「なぜ」「どうして」のような問い詰める質問はしないように気をつけましょう。そして、必要であれば信頼できる相談機関を紹介しましょう。

相談窓口

○名寄保健所 健康支援係

01654-3-3121

※保健師による相談は随時受け付けています。医師による相談は予約制です。

○北海道いのちの電話

011-231-434

○旭川のちの電話

0166-23-4343

(年中無休24時間)

ふれあい健康センター保健師も随時相談を受け付けています。心と体の健康について気になることがあればご連絡ください。

ふれあい健康センター 保健師