

1月

こころの健康



日照時間が短く寒い冬は、一年の中でも気持ちが沈みやすい季節です。しっかりセルフケアをして、こころとからだを整えましょう。

こころの病気

こころの病気で通院や入院をしている人たちは、約420万人(平成29年)にのぼり、日本人のおよそ30人に1人の割合です。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

<< こころの病気の一例 >>

- うつ病
- 統合失調症
- 摂食障害
- パニック障害・不安障害
- 発達障害
- 双極性障害(躁うつ病)
- 依存症
- パーソナリティー障害
- など



こころの病気の原因は？

こころの不調のほとんどは、過度なストレスが原因です。ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる、こころやからだの緊張状態のことです。適度なストレスは、心を引き締め仕事の能率を上げることもあります。溜まりすぎると心身の不調を引き起こします。



ストレスによる影響

ストレスを受けると、心身にさまざまなサインがあらわれます。不調のサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。

● 不調のサインをチェック ●

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 気分が沈む、ゆううつだ | <input type="checkbox"/> 何度も確かめないと気がすまない |
| <input type="checkbox"/> 何をしても元気が出ない | <input type="checkbox"/> 誰かが自分の悪口を言っている気がする |
| <input type="checkbox"/> イライラする、怒りっぽい | <input type="checkbox"/> 何も食べたくない、食事がおいしくない |
| <input type="checkbox"/> 理由もないのに不安な気持ちになる | <input type="checkbox"/> 食欲が極端に増す、偏ったものばかり食べる |
| <input type="checkbox"/> 気持ちが落ち着かない | <input type="checkbox"/> なかなか寝つけない、熟睡できない |
| <input type="checkbox"/> 胸がドキドキする、息苦しい | <input type="checkbox"/> 夜中に何度も目が覚める |

ストレスによる不調のサインは人により異なります。自分の特徴を知り、ときどき自分自身を観察してみましょう。



ストレスと上手につきあう

ストレスを完全に取り去ることや、完璧に解消することはほぼ不可能です。
“ストレスはあって当たり前”という意識をもち、上手につきあっていきましょう。

● ストレス耐性を高める生活習慣 ●

食事

1日3食をバランスよくとりましょう。
ゆっくりよく噛んで食べることで、
リラックス効果が得られます。

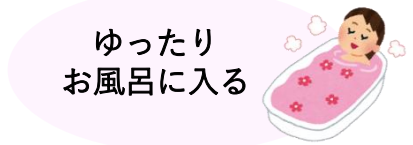
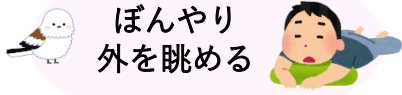
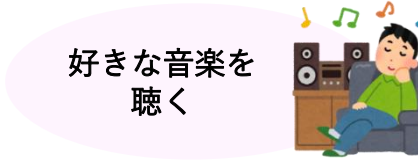
運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、
健康な体づくりに効果があるだけで
なく、こころを安定させる作用が
あります。

睡眠

睡眠には脳の疲れを癒し、
回復させる役割があります。
(休日の寝だめはNG、早寝早起きを
心がけましょう)

● ストレスがたまったときは ●



お酒を飲んでつらさを紛らわそうとすると、睡眠の質が低下し、
こころも不安定になることがあるので気をつけましょう。



こころの健康づくり

こころの病気は、本人が苦しんでいても、周囲からはわかりにくいという特徴があります。
知らないうちに無理をさせたり、病状を悪化させることがないよう、お互いに気を配りながら、
職場全体でこころの健康づくりをすることが大切です。



休みが増えた？

元気がない？

身だしなみが
くずれた？

ミスや物忘れが
多い？



事業所内
産業保健スタッフ
社内の相談窓口や
産業医などの専門職



日頃の気配り
変化に早く気づく



声かけ

どうしたの？



話を聴く

それが...

うんうん

必要なときに
連携する

事業所外資源
健康相談室・
健康保険組合の
こころの相談など

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、
気持ちが楽になることがあります。不調が続くときは、無理せず早めに
相談しましょう。健康相談室もぜひご利用ください。

