

こころの健康

— ストレス、たまっていますか？ —

ストレスは「からだ」だけではなく、「こころ」の健康もむしばみます。ストレスによって「こころ」はどうなってしまうのでしょうか。今回はストレスによって「こころ」が受ける影響や、ストレスを感じた時の解消法などを紹介します。

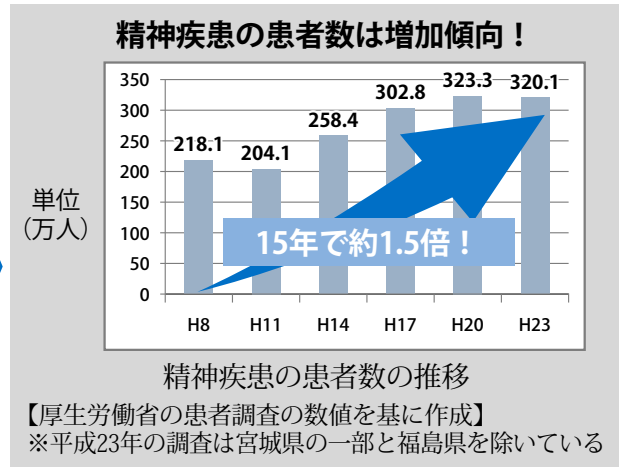
Q ストレスを感じると「こころ」はなるの？

A さまざまなサインを出して知らせようとしています。サインを放っておくと、精神疾患などの重大なこころの病気につながることもあります。

こころのサイン

- イライラ・怒りっぽい
- 無気力・投げやり
- 不安感・緊張感
- 落ち込む
- 眠れない
- 楽しめない

など



Q 「こころのサイン」が出たときはどうすればいいの？

A 自分に合ったストレス解消法を試してみよう！

睡眠

※安眠のヒント

- ぬるめの長風呂で温まる
- 軽いストレッチで体をほぐす
- 寝酒は眠りが浅くなるので要注意！

大声を出す

カラオケがオススメ！

思いっきり笑う

体を動かす

手軽にできるウォーキングや、気分転換の散歩でもOK！

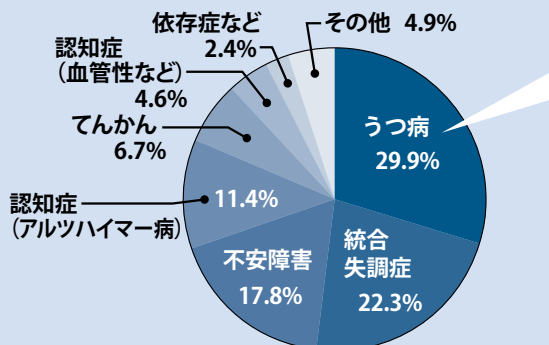
これ以外にも

趣味の時間を楽しむ
動物とふれあう
深呼吸をする
ストレッチをする
など

普段から自分なりの解消法を身につけておくと、ストレスにもうまく対処できます！

精神疾患とは？

こころが疲れきってしまっ、日常生活にも支障をきたす「精神・行動の障がい」です。長年に仕事を休む原因となったり、自殺の引き金となるなど、本人だけではなく、周囲の人にも影響を与えることとなります。



医療機関を受診する患者の疾病別内訳 (平成23年)
【厚生労働省の患者調査の数値を基に作成】

最も多いのは「うつ病」

生涯にわたって15人に1人の割合で発症し、軽症も含めると10人に1、2人が経験するといわれています。

うつ病は決して特別な病気ではなく、誰でもかかる可能性のある身近な病気です。

最近では自殺と関連深い要因の1つであると指摘されています。