

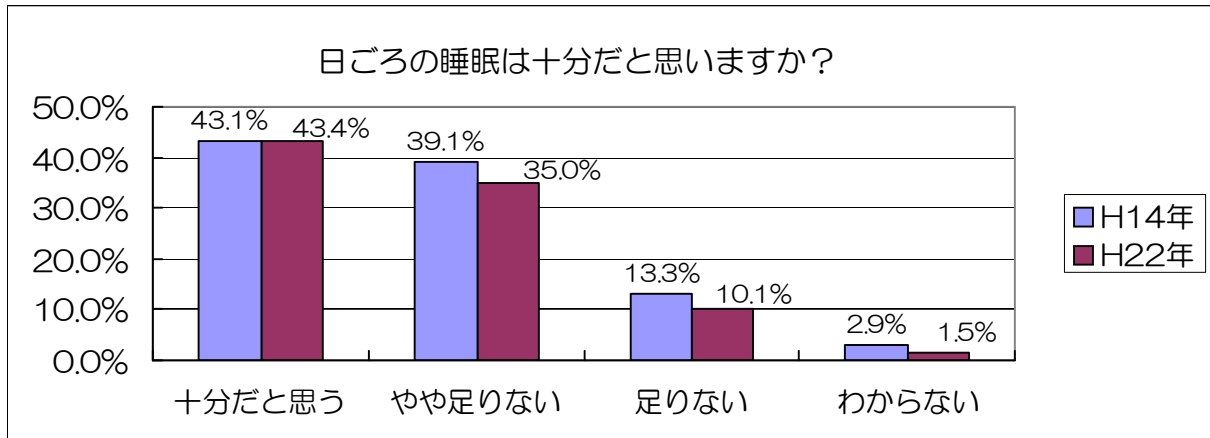
③ 休養・こころの健康づくり

現 状

〇睡眠は、休養に欠くことができないものです。また睡眠不足は、生活習慣病に大きく関与していると言われていています。日ごろの睡眠が十分だと感じている人は、43%台で横ばいの状況ですが、平成22年度に実施した「生活習慣関連アンケート調査」によると、愛知県の48.7%を下回る結果となっています。(図1)

図1

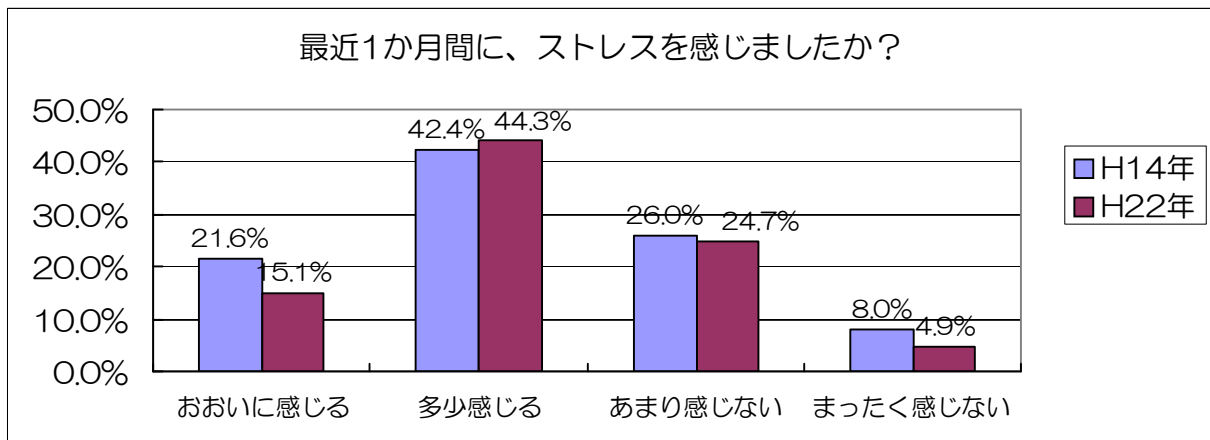
「生活習慣関連アンケート調査(H22)より」



〇からだところの健康のためには、ストレスを和らげる休養のとり方やストレスとの付き合い方の工夫が必要です。ストレスを感じている人は平成14年度は64.0%に対し、平成21年度の調査では59.4%と減少傾向であり、愛知県の70.2%に比べても低値です。

図2

「生活習慣関連アンケート調査(H22)より」



課題

- 一人ひとりに合った良質の睡眠をとることは、心身の健康を守るために大切であり、知識の普及を図る必要があります。
- 市民一人ひとりが、こころの健康を意識し、ストレスを和らげ、休養と余暇の楽しい過ごし方を工夫する必要があります。
- ストレス関連疾患(うつ病)の正しい知識の普及と相談機関の充実を図る必要があります。

健康豆知識

「うつ病」は病気です！治療により必ず治ります！

「うつ病」は何らかの原因で気分が落ち込み、生きるエネルギーが乏しくなり、その結果、からだのあちこちに不調が現れる病気です。日本人の5人に1人が、一生のうちで一度は「うつ病」を経験すると言われています。**早めの受診**が大切です！

うつ病の危険因子

- 1.性別、年齢
- 2.つらい被養育体験
- 3.最近のライフイベント
(ストレスとなった出来事)
- 4.心の傷(トラウマ)になるような出来事
など

うつ病を疑うサインー周囲が気づく変化

- 1.以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 2.体調不良の訴え(からだの痛みや倦怠感)が多くなる
- 3.仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 4.周囲との交流を避けるようになる
- 5.遅刻、早退、欠勤(欠席)が増加する
- 6.趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 7.飲酒量が増える など

うつ病を疑うサインー自分が気づく変化

- 1.悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分になる
- 2.何事にも興味がわかず、楽しくない
- 3.疲れやすく、元気がない(だるい)
- 4.気力、意欲、集中力の低下を自覚する
(おっくう、何もする気がしない)
- 5.寝つきが悪くて、朝早く目がさめる
- 6.食欲がなくなる
- 7.人に会いたくなくなる
- 8.夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 9.心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 10.失敗や悲しみ、失望から立ち直れない
- 11.自分を責め、自分は価値がないと感じる
など

単なる「気分の落ち込み」と「うつ病」の違いは、以下の3点です。

- ・「気分の落ち込み」やそれに伴う不調が2週間以上続く
- ・仕事や日常生活に支障がある
- ・からだにいろいろな症状がでる

