

健康たかはま21



③ 休養・こころの健康

体と心の不調は、生活習慣の見直しのサインです。今のあなたは元気ですか？

この数週間ほど「ひどく疲れている、気が張り詰めている、不安、気分が晴れない、落ち着かない」など、いつもと違う自分ではありませんか。ストレスによって体と心の不調は、だれにもおこりえます。以下のことに気をつけて、ストレスと上手につき合しましょう。

1. まず、ストレス反応に対する気づきを良くしましょう

ストレスによって、身体面、精神面、行動面に反応をおこすことを、ストレス反応といいます。いつもと違う自分や、家族、友人の変化に気がつくことが大切です。

2. ストレス反応には、我慢ではなく具体的な行動をおこすことが大切です。

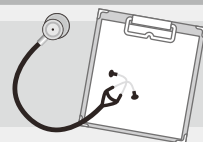
- ① 腹から深呼吸をしましょう。…全身の緊張をほぐすことができます
 - ② ストレッチをしましょう。…血流の滞り「コリ」をほぐし、リラックス効果があります。
 - ③ 楽しむ感覚で自分にあった運動をしましょう。…運動にはストレス解消の効果があります。「1日8,000歩以上歩く」など自分で目標を立て、無理のない範囲で実行するとよい効果があります。
 - ④ 快適な睡眠をとりましょう。…ストレスコントロールに快適な睡眠は大切です。快適な睡眠とは、おきた時に気持ちのいい睡眠です。決まった時間に起床し、朝日を浴びるなどを心がけましょう。昼寝は15分程度がよいといわれています。
 - ⑤ 親しい人とおしゃべりをして気持ちの整理をしましょう。…親しい人に気持ちをあかすことは、気持ちの整理ができたり、アドバイスをもらえたりします。
 - ⑥ 日常生活に笑いを持ちましょう。…「笑い」には、免疫力を上げる効果が期待できるそうです。
 - ⑦ 趣味を持ちましょう。…自分の好きなことをする時間はとても大切です。時間がなくても、少し自分の時間を探してみましょう。周囲に甘えることも大切です。
- ※何においても、翌日に疲労が残るなど影響を与えては逆効果となります。ほどほどにしましょう。

うつ病について

「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、体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、一生のうち一度は「うつ病」を経験するといわれています。自分自身が気づくことも大切ですが、周囲がそのサインに気づき、サポートすることもとても大切です。「うつ病」を疑う場合は、専門家へ相談しましょう。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871

11月の休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00~12:00、13:30~17:00

3日	近藤医院	屋敷町	☎53-0029
4日	岩月外科内科クリニック	稗田町	☎53-3458
10日	寺尾内科小児科	小池町	☎53-0073
17日	増田耳鼻いんこう科医院	沢渡町	☎52-3030
23日	神谷整形外科	沢渡町	☎52-5221
24日	吉浜クリニック	呉竹町	☎52-5110

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00~12:00

3日	ユヤマデンタルオフィス	湯山町	☎54-0007
10日	稲垣歯科医院	稗田町	☎52-5611
17日	かじかわ歯科	湯山町	☎52-6456
24日	キララ歯科	神明町	☎54-5454

都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。

診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、

救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)に問い合わせてください。