

## ◆あなたのストレスサインかも

心身の状態の変化に耳を澄ませてください。ストレスによって生じる心身の反応は「身体面」「精神面」「行動面」にあらわれます。あらわれかたは人それぞれ。自分にあらわれやすいストレス反応を把握しておく、対処の手がかりになります。



### あれ？いつもと違う？

Qあなたのストレス度は？

ひとつでも当てはまったら要注意！

- 肩や腰など体がいたむ
- 不安がある、イライラする
- ヤケ食い、深酒をやめられない

### ストレスを味方につけるには？

ストレスは適度であれば問題解決や環境改善の原動力となり、自分を成長させる糧に。ストレス学者のセリエは「ストレスは人生のスパイス」という言葉を残しています。

### たまれば危険信号

ストレスは適度にあることが大切ですが、たまってしまうと問題です。心身は疲弊し、さまざまな不調を招きます。放置するとうつ病、高血圧、糖尿病などの原因にも。心身に疲れを感じたらこまめに解消すること。これがストレスと上手に付き合うポイントです。

## ◆きちんとした食事が生活リズムを整える

1日3度の食事は生活リズムを整え、心身を安定させます。とくに朝食は体と脳のエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる要です。



### 今日、なに食べる？

Qあなたの食事バランス力は？

ひとつでも当てはまったら要注意！

- 朝食・昼食などを欠食しがち
- 野菜が足りていないと思う
- ヤケ食い、深酒をやめられない

### 栄養バランスを整えるには

自分に合った食事の基準量を知っていますか？平成28年5月に配布した「平成28年度うきは市健診べんりちょう」の裏面にライフステージごとの食品の基準量（1日量）がありますので、ご参考ください。

### よく噛んで、味わおう

噛むこと（咀嚼）は消化吸収を助けるばかりでなく、脳を活性化させ、心身をリラックスさせる効果があります。イライラや緊張を和らげる働きもあります。

## ◆明日に疲れを残さないために

一日活動した後は、体はもちろん、心もエネルギーを消費して疲れています。消耗したエネルギーをチャージする最も効率的な方法が「睡眠」です。毎日寝つきよく、気持ちよく目覚めていれば、よい睡眠がとれているといえます。



### ぐっすり眠るために

睡眠はためられず、寝だめに効果はありません。毎日、日中に眠気で困らない程度の睡眠時間の確保を。休日を含め、毎日決まった時間に起きる習慣をつけると生活リズムが整い、ひいては質の高い睡眠につながります。

### 睡眠不足を放っておかないで！

よく眠れない状態が続くと、脳機能が低下して日中の疲労感が増し、気分が不安定になります。ミスや事故が増えるばかりでなく、うつ病などの原因に。また、血圧や血糖の上昇を招いて生活習慣病のリスクも高まります。

### このごろ、眠れている？

Qあなたの睡眠の健康度は？

ひとつでも当てはまったら要注意！

- 寝つき、目覚めが悪い
- 熟睡感があまりない
- 休日は昼近くまで寝ている

## ◆不眠は病気ではないと考えていませんか？

不眠とは睡眠が何らかの原因で長期間さまたげられ、心身の休息が不十分になり日中の生活に支障が出る状態です。疲れているのに寝つけない、途中で何度も目が覚める、早朝に目が覚める、十分睡眠時間をとっているのに熟睡感がないなどの症状がみられます。うつ病や睡眠時無呼吸症候群などを合併していることもあります。

### この2週間、ほとんど毎日続いている項目をチェックしましょう！

- ① 毎日の生活に充実感がない。
- ② これまで楽しんでいたことが、楽しめなくなった。
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- ④ 自分が役に立つ人間と思えない。
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする。
- ⑥ 不眠が続き、生活に支障がある。
- ⑦ 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。



- ※①～⑤のうち2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- ※⑥に該当する場合
- ※⑦に該当する場合

上のどれかにあてはまる場合は、かかりつけ医や心の相談窓口にご相談ください。



	人口	自殺死亡率 (対10万人)
全国	128,226,483	18.57
福岡県	5,120,197	18.63
うきは市	31,389	38.23
朝倉市	56,115	19.60
小郡市	59,507	18.49
久留米市	306,173	19.27
八女市	67,245	34.20
大刀洗町	15,600	6.41
筑前町	29,648	13.49
東峰村	2,353	42.50

左の表は厚生労働省の平成27年中における自殺の状況です。全国・福岡県・近隣市町村も出ておりますが、うきは市の自殺率(対10万人)は全国・県・近隣と比べても、38.23と高い状況です。

#### \*こころの相談窓口\*

福岡県北筑後保健福祉環境事務所  
健康増進課 精神保健係  
Tel.0946-22-3965  
※毎週火曜日(13時30分～15時)  
※要予約(無料)

#### \*「認知症・うつ」相談窓口\*

一般社団法人 浮羽医師会  
Tel.75-8077(平日の10時～16時)

平成27年 自殺者の状況  
厚生労働省 平成27年中における自殺の状況より

落ち込むことがあってもやがて回復し、へこんでもいつしか元通りになる。そんなしなやかで弾力性のある心が、ストレスに強い心です。日々のちょっとした習慣が、ストレスに負けない心身を作ります。

自分のこころのサインに気づいたら、ぜひ勇気を出して、声をかけてください。悩みを打ち明けてくれた時には、気持ちを尊重して、耳を傾けてください。そして、早めに専門家や相談窓口にご相談ください。