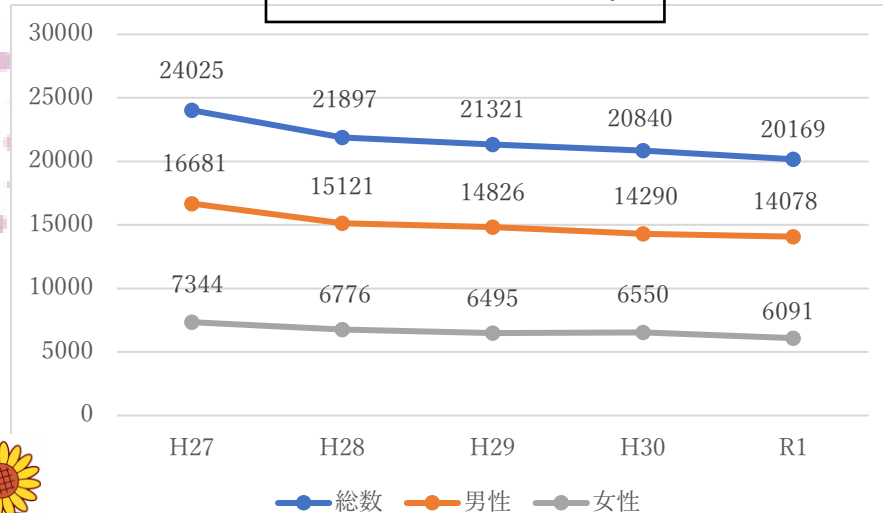


医療法人社団如水会 今村病院 健康管理センター

健康新聞 令和2年 9月号 メンタルヘルス

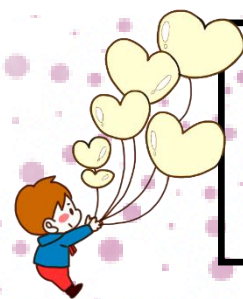
今年も豪雨災害の後片付けや、新型コロナウイルス感染症のまん延とその対策の影響を受けて、仕事や生活に不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。そこで、今回はこころの健康や病気について知ることから始めてみましょう！

自殺者の年次推移（人）



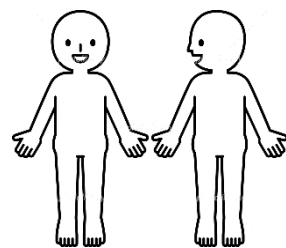
令和元年の自殺者数は20,169人で、年々減少傾向にあります。原因・動機を分析すると、男性有職者では、勤務問題（仕事疲れ、職場の人間関係等）が計上される割合が高く、20代・30代ではうつ病や夫婦関係の不和の割合が高いです。女性有職者では、うつ病等の精神疾患の他、職場も含めてより幅広く人間関係の悩みが原因・動機となっています。

そのため、労働安全衛生法では、労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりする「ストレスチェック」が義務付けられました。



からだやこころのストレスサインが現れた初期段階で、適切に対処することができれば回復も早くなります。自身のストレスサインを知っておき、ストレスサインに気づいたら、休養をとる、気分転換をするなど、早めにセルフケアをしましょう。

〇ストレスによる主な症状（ストレスサイン）



～からだ編～

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛み
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ・食欲がなくなる、もしくは過食になる
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする etc



～こころ編～

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる etc

〇毎日できるセルフケアを取り入れよう！

ストレスを上手にコントロールするためには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることからスタートしてみましょう。

〇1日3食栄養バランスのよい食事をとろう！

朝食を食べずにいると脳のエネルギーが不足してしまい、イライラしたり、集中力や能率が上がらないことがあります。毎日朝食は食べましょう。



〇快適な睡眠時間を確保しよう！

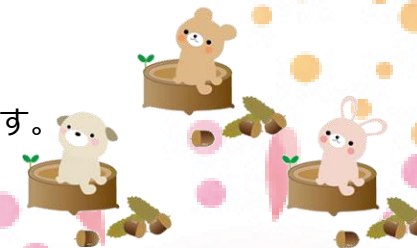
快適な睡眠は、疲労回復やストレス解消につながります。

〇リラックスできる時間をつくろう！

好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

〇毎日15分は体を動かそう！

適度な運動は、リフレッシュ効果が得られ、快適な睡眠につながります。



ひとりで抱え込まずに相談してみよう！
「厚生労働省 こころの耳」と検索するか、
働く人の「こころの耳電話相談」に電話してみよう。
0120-565-455（フリーダイヤル）