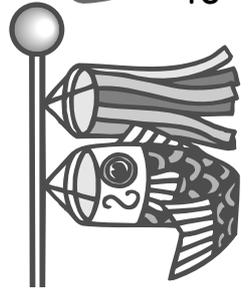


いきいきいきいき南丹

—13—



お元気ですか?
保健師です。

春は市民健診の季節です

体と合わせて心の健康も考えてみませんか?

南丹市では四月から五月にかけて市民健診を行っています。健診のあるこの時期に、あらためて自分の生活を振り返り、健康について考える人も多いと思います。今回は体の健康に加えて、心の健康についても考えてみましょう。

★季節の変わり目は心の健康にご注意を

春は物事が新しくなる、始まりの季節です。進学や就職などで環境が変わったり、寒かった冬が終わり暖かくなったので、何かを新しく始めようという人も多いでしょう。

ここで気をつけたいのは、季節の変わり目には精神的なトラブルに陥る人が多くなるということです。季節の変化は私たちの身体面にはもちろん、精神面

にも影響を与え、さまざまな体のトラブルの原因になることがあります。

例えば、うつ病などは、寒くなり始める十一月から十二月月から五月にかけて発症しやすい傾向があります。

特に春は、新生活が始まるなど、生活のリズムが変わります。

体調など身体に気を付けることが大切ですが、心の健康に気を配ることも大切です。

季節の変わり目は、体も心も疲れやすくなってきているものだというのを自覚して、無理をしないように注意しましょう。

★心の健康を保つには

心の健康を保つためのポイントは、「休養」「気晴らし」「くつろぎ」です。「休養」で特に重要なのは、睡眠時間の確保です。毎日、七〜八時間の睡眠をとって体を休めるようにしましょう。「気晴らし」は、運動や入浴、趣味の時間を持つなど、自分なりに気分転換できることを見つけ、それを普段の生活の中にうまく取り入れることで、ストレスを溜めないようにしましょう。「くつろぎ」は、自分の気持ちを緩めて、リラクゼーションの気持ちを持て、リラックス

心の不調が招く症状

【体の症状】

不眠・睡眠過多・過食・食欲不振・胃痛・下痢・便秘・頭痛・頭重感など

【心の症状】

落ち込む・イライラ・不安感・緊張感・無力感・悲観的・集中できない・自分や他人を責める・誰にも会いたくないなど



【健康な生活習慣を送るための7カ条】

- ・たばこは吸わない。
- ・お酒はほどほどに。
- ・適度な運動をする。
- ・適切な体重を維持する。
- ・七〜八時間の睡眠を維持する。
- ・毎朝、朝食をとる。
- ・不必要な間食をしない。

できる時間をつくるようにしましょう。

★日ごろから心と体の抵抗力を高める三つの心がけ

日ごろの生活のちよつとした心がけで、心や体の抵抗力を高めて、病気にかかりにくくすることができます。

一つ目は、趣味や仕事、生きがいなど何でも良いので「これが楽しみで生きている」ものを生活の中に持つことです。自分の生活に自信を持つことや、満足することでストレスへの抵抗力が高まります。二つ目は、自分が困った時に何でも相談できる人を見つけ、安心して日々の生活を送ることです。三つ目は、規則正しい生活で、病気に負けない体を作ることです。まずは、自分にできる健康習慣を生活の中に取り入れてみてください。